

SUOMEN VOIMISTELULIITTO *Svoli*



**Regler för fri- och redskapsprogrammets
tävlingsserier i
TRUPPGYMNASTIK**

Serier: 14–16-åringar, 16–18-åringar och damer

23.01.2010

INNEHÅLL

1 ALLMÄNT	3
1.1 ARRANGERANDE AV TÄVLINGAR	3
1.2 TÄVLINGSINBJUDAN	3
1.3 TÄVLINGSSERIER	4
1.4 RÄTT ATT DELTA	4
1.5 TÄVLINGSTRUPPEN.....	4
1.6 ANMÄLAN.....	4
1.7 BEKRÄFTELSE AV DELTAGANDE	4
1.8 TÄVLINGSPROGRAM	5
1.8.1 PROGRAM.....	5
1.8.2 PROGRAMMETS LÄNGD.....	5
1.8.3 MUSIK	5
1.9 TÄVLINGSDRÄKT	5
1.10 TÄVLINGSREDSKAP	6
1.11 TÄVLINGSOMRÅDE	7
2 TEKNISKA KRAV FÖR PROGRAMMETS KOMPOSITION	8
2.1 KROPPSRÖRELSER	8
2.1.1 OBLIGATORISKA KROPPSRÖRELSESVÅRIGHETER	8
2.2 BALANSRÖRELSER	8
2.2.1 OBLIGATORISKA BALANSRÖRELSER.....	8
2.3 HOPP.....	9
2.3.1 OBLIGATORISKA HOPP	9
2.4 ANDRA FORDRADE RÖRELSEGRUPPER.....	9
2.4.1 ARMRÖRELSER	9
2.4.2 BENRÖRELSER.....	9
2.4.3 STEGSERIER OCH SMÅHOPP.....	9
2.5 REDSKAPSRÖRELSER	9
2.5.1 REP.....	10
2.5.2 BOLL.....	10
2.5.3 TUNNBAND.....	10
2.5.4 KÄGLOR	10
2.5.5 BAND	10
3 PROGRAMMETS TEKNISKA VÄRDE TV	12
3.1 DE OBLIGATORISKA SVÅRIGHETERNAS VÄRDE (PROGRAMMETS MINIMIKRAV).....	12
3.2 ÖVRIGA SVÅRIGHETER	12
3.3 BEDÖMNING AV TEKNISKT VÄRDE	13
4 ARTISTISKA KRAV PÅ PROGRAMMETS KOMPOSITION	14
4.1 TRUPPENS GYMNASKISKA FÄRDIGHETER	14
4.2 PROGRAMMETS UPPBYGGNAD	14
4.3 PROGRAMMETS UTTRYCKSFULLHET	15
4.4 PROGRAMMETS MUSIK	15
4.5 AVDRAG FÖR ARTISTISKT VÄRDE.....	16
4.6 BONUS.....	16
5 PROGRAMMETS ARTISTISKA VÄRDE AV	17
5.1 TRUPPENS GYMNASKISKA FÄRDIGHETER	17
5.2 PROGRAMMETS UPPBYGGNAD	17
5.3 PROGRAMMETS UTTRYCKSFULLHET	18
5.4 PROGRAMMETS MUSIK.....	18
AVDRAG FÖR ARTISTISKT VÄRDE	18
5.4 BONUS.....	19
5.5 BEDÖMNING AV ARTISTISKT VÄRDE	19
6 UTFÖRANDE	20
6.1 KROPPSRÖRELSER	20

6.1.1	VÅGRÖRELSERNAS GRUNDFORMER	20
6.1.2	FARTSVÅNGAR	21
6.1.3	CONTRACTION	22
6.1.4	ANDRA KROPPSRÖRELSER	22
6.2	BALANSRÖRELSER	22
6.3	HOPP	22
6.4	ÖVRIGA KRAV PÅ UTFÖRANDET	23
6.5	KRAV PÅ UTFÖRANDET MED REDSKAP , TEKNIK FÖR UTFÖRANDE AV REDSKAPSRÖRELSERNA	24
6.6	REP	24
6.6.1	BOLL	25
6.6.2	TUNNBAND	26
6.6.3	BAND	29
7	<u>BEDÖMNING AV UTFÖRANDE</u>	31
7.1	GYMNASTISKA FÄRDIGHETER, KVALITET	31
7.2	TRUPPENS SAMTIDIGHET OCH ENHETLIGHET	31
7.3	KROPPSRÖRELSER	31
7.4	BALANSER	31
7.5	HOPP	31
7.6	RÖRELSER/FÖRFLYTTNINGAR	32
7.7	RÖRELSERNAS EXAKTHET	32
7.8	FYSISKA EGENSKAPER	32
7.9	MUSIK OCH RÖRELSE	32
7.10	GLÖMMER PROGRAMMET	32
7.11	REDSKAPSTEKNIK	32
7.12	TAPPANDE AV REDSKAP	32
7.13	BONUS	32
8	<u>DOMARKÅR</u>	34
8.1	ALLMÄNT	34
8.2	DOMARKÅRENS SAMMANSÄTTNING	34
8.2.1	DOMARE	34
8.2.2	JURY ELLER OFFICIELL ÖVERVAKARE	34
8.2.3	LINJEÖVERVAKARE	34
8.2.4	DOMARENS UPPGIFTER	35
8.2.5	ÖVERDOMARENS UPPGIFTER	35
9	<u>POÄNGRÄKNING</u>	36
9.1	BILDANDE AV POÄNGSUMMA	36
9.2	KOMPOSITIONSDOMARGRUPPENS POÄNGRÄKNING	36
9.2.1	DOMARGRUPPEN FÖR TEKNISKT VÄRDE TV	36
9.2.2	DOMARGRUPPEN FÖR ARTISTISKT VÄRDE AV	36
9.3	POÄNGRÄKNING I DOMARGRUPPEN FÖR UTFÖRANDET	37
9.4	ÖVERDOMARENS UPPGIFT I POÄNGRÄKNINGEN	37
9.5	ÖVERDOMARENS AVDRAG	38
9.5.1	POÄNGAVDRAG SOM GÖRS AV ÖVERDOMAREN FÖR ARTISTISKT VÄRDE AV	38
9.5.2	POÄNGAVDRAG SOM GÖRS AV ÖVERDOMAREN FÖR UTFÖRANDET EXE	38
10	<u>TEKNISKT FÖRVERKLIGANDE AV TÄVLINGAR</u>	39
10.1	TÄVLINGSFRAMTRÄDANDEN	39
10.2	TÄVLINGSORDNING	39
10.3	TÄVLINGENS FUNKTIONÄRER	39
10.4	RESULTAT OCH PROTOKOLL	39
10.5	MEDALJER OCH PRISUTDELNING	39
10.6	ANDRA ANVISNINGAR	40

1 ALLMÄNT

Dessa regler gäller Finlands Gymnastikförbund Svoli r.f.:s trupp gymnastiktävlingar i tävlingsserierna 14-16 år, 16-18 år och damernas (över 16 år) serie.

Reglerna används även på gymnastikförbundets regionstävlingar och andra öppna tävlingar i tävlingsserierna för över 14-åringar.

På alla gymnastikförbundets tävlingar samt tävlingar som underordnas gymnastikförbundet gäller även Finlands Gymnastikförbund Svoli r.f.:s Allmänna tävlingsregler.

1.1 Arrangerande av tävlingar

Finlands Gymnastikförbund Svoli r.f. och dess regioner ansvarar för arrangerandet av tävlingar och regionstävlingar i trupp gymnastik för tävlingsserierna över 14 år och beviljar en förening eller en sammanslutning av flera föreningar rätten att ordna dessa tävlingar.

Tävlingar med friprogram i tävlingsserierna för över 14-åringar ordnas årligen på våren medan tävlingar med redskapsprogram ordnas på hösten. Grenutskottet för trupp gymnastik har rätt att göra ändringar gällande serierna och tävlingarnas tidpunkt.

Ansökan om rätten att ordna tävlingar görs skriftligt till förbundets grenutskott för trupp gymnastik. Ansökan om att ordna tävlingar med friprogram kan göras t.o.m. 1.4 föregående år och ansökan om att ordna tävlingar med redskapsprogram kan göras t.o.m. 31.10 föregående år. I ansökningen bör ingå en beskrivning av tävlingslokalen (tävlingsområde, uppvärmningsutrymme, omklädningsrum, åskådarläktare etc.).

Ansökan om rätten att ordna regionstävlingar görs till regionens arbetsgrupp för trupp gymnastik.

1.2 Tävlingsinbjudan

Föreningen som arrangerar tävlingen bör publicera en tävlingsinbjudan senast en månad innan tävlingarna i förbundets förenings- och grenbulletiner. Regionstävlingarnas inbjudan publiceras på regionens hemsidor och i regionens informationsblad.

I tävlingsinbjudan bör nämnas:

1. namn på föreningen/föreningarna som arrangerar tävlingen
2. tävlingsplats och – tid
3. antal framföranden under tävlingarna
4. tävlingsserier och födelseår
5. deltagaravgift samt senast när och vart denna ska betalas
6. när anmälningstiden utgår
7. till vem anmälningarna ska sändas
8. tävlingsområdets golvmaterial och färg
9. eventuella domarkrav
10. telefonnummer och e-postadresser till personer som kan ge förhandsuppgifter

1.3 Tävlingsserier

I serien för 14–16-åringar tävlar gymnaster som under tävlingsåret fyller 14, 15 och 16 år. Två tävlande får underskrida eller överstiga åldersgränsen med ett år.

I redskapsserien är tävlingsredskapet valfritt (rep, boll, tunnband, käglor eller band). Hela truppen bör dock ha samma redskap.

I serien för 16–18-åringar tävlar gymnaster som under tävlingsåret fyller 16, 17 och 18 år. Två tävlande får underskrida eller överstiga åldersgränsen med ett år. *

I tävlingsserien för damer tävlar gymnaster över 16 år. Två tävlande får underskrida eller överstiga åldersgränsen med ett år. *

**På redskapstävlingarna är den högsta serien den för över 16-åringar. I denna serie tävlar de gymnaster som under tävlingsåret fyller 16 år eller mer. Två tävlande får underskrida eller överstiga åldersgränsen med ett år.*

I redskapsserien är tävlingsredskapet valfritt (rep, boll, tunnband, käglor eller band). Hela truppen bör dock ha samma redskap.

1.4 Rätt att delta

Föreningar eller föreningssammanslutningar som hör till gymnastikförbundet kan delta i tävlingarna. Gymnasterna bör ha en för tävlingen gällande i kraft varande licens och idrottsförsäkring. Om licenser och försäkringar ges närmare information på gymnastikförbundets hemsidor.

1.5 Tävlingstruppen

Tävlingstruppen bör bestå av minst 5 gymnaster. Reservgymnaster är inte tillåtna.

En gymnast kan under en trupp gymnastiktävling tävla endast för en förening, i en trupp, i en serie. Finlands Gymnastikförbund Svoli r.f.:s Allmänna tävlingsregler innehåller bestämmelser gällande föreningsbyten.

1.6 Anmälan

Anmälan till tävlingar bör göras skriftligt på en för varje trupp skild anmälningsblankett inom den av arrangörerna utsatta anmälningstiden. Försenade anmälningar godkänns inte.

1.7 Bekräftelse av deltagande

Vid anländandet till tävlingsplatsen, eller senast en timme innan tävlingen i den ifrågavarande serien börjar, bör deltagandet i tävlingen bekräftas.

I samband med bekräftelsen av deltagandet kontrolleras gymnasternas tävlingslicenser och ålder. Deltagande i tävlingarna förutsätter att deltagaravgiften är betald.

Ifall en final ordnas i tävlingen och en trupp inte använder sin finalplats bör detta meddelas till tävlingarnas sekreterare genast efter den inledande tävlingsomgångens avslutande.

1.8 Tävlingsprogram

1.8.1 Program

På våren tävlar man med valfria program utan redskap. Trupperna kan även tävla med ”färdiga” program. På hösten tävlar man med valfria redskapsprogram. Redskapet kan vara rep, boll, tunnband, käglor eller band. Programmet behöver inte vara nytt. Något namn för programmet meddelas inte. Truppen kan däremot ha ett namn bestående av ett ord.

1.8.2 Programmets längd

Tävlingsprogrammet bör vara 2.00–2.30 minuter långt. Programmet får dock överstiga eller underskrida tidsbegränsningen med 5 sekunder. Tiden räknas från den första gymnastens rörelse till avslutandet av den sista rörelsen. Ingången till tävlingsområdet bör ske smidigt, utan större fördröjning och utan musik. Programmet bör börja och sluta inom tävlingsområdet.

1.8.3 Musik

Tävlingsprogrammets musik är valfri. Musiken bör finnas på cd-skiva. En inspelning får innehålla endast ett musikstycke i början av inspelningen. Inspelningens fodral och själva cd-skivan märks tydligt med föreningens namn, serie samt eventuellt truppens namn. Tävlingsarrangören ansvarar för ljudåtergivningen. Truppernas egna bildelement och extraljus är förbjudna.

1.9 Tävlingsdräkt

Truppens tävlingsdräkt bör vara en enhetlig, estetisk gymnastikdräkt. Alla gymnaster ska ha likadana dräkter. Ifall dräkten är gjord av mönstrat tyg kan små variationer, beroende på skärningen, tillåtas. Dräkten får inte skymma rörelsen.

Dräkten får inte vara genomskinlig. Halshålet får inte vara för stort varken framtill eller baktill och dräktens nedre dels skärning får inte vara för öppen (den får inte stiga över höftbenet eller baken). Halvgenomskinligt tyg tillåts på armar, rygg och på bröstkorgens främre överdel (décolletaget).

En liten kjol tillåts. Kjolen får dock inte hindra rörelsen från att synas. På kjolen och på dräkten får det finnas små dekorationer. Små hårdekorationer är en del av tävlingsdräkten. Huvudbonader är förbjudna. Triåer och tossor tillåts.

Bestämmelser gällande flaggor och samarbetspartners' logotyper på tävlingsdräkten finns i de allmänna tävlingsreglerna.

1.10 Tävlingsredskap

Redskapet bör vara i enlighet med reglerna. På redskapet får inte finnas lösa dekorationer eller band. Tejpning godkänns. En trupp får inte ha mer än två (2) reservredskap. Reservredskapen kan placeras på 15 cm avstånd från gränslinjens utsida.

<u>Rep</u>	Material	Repet kan vara syntetiskt rep eller naturfiber. På repet får inte finnas förstärkningar.
	Längd	Repets längd bör vara i rätt proportion till gymnastens längd för att möjliggöra ett tekniskt korrekt utförande. Längden mäts i grundposition med mitten av bandet under båda fötterna. Repet räcker då till mellan armhålan och axlarna. Repets längd mäts inte vid redskapskontroller.
	Repets ändor	I repets ändor får det inte finnas handtag. En eller två knutar i båda ändorna av repet tillåts. Repets ändor kan vara beklädda. Repet kan vara dekorerat t.ex. med tejp. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande.
<u>Boll</u>	Material	Bollen bör vara en gymnastikboll. Bollens material kan vara gummi eller ett syntetiskt ämne som har gummits sviktande egenskaper. Dekorationer får inte vara lösa eller hängande.
	Diameter	Bollens diameter är 16-20 cm.
<u>Tunnband</u>	Material	Tunnbandet bör vara ett gymnastiktunnband. Tunnbandet kan vara av plast eller annat syntetiskt material. Tunnbandet kan vara helt eller delvis beklätt. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande.
	Diameter	Tunnbandets diameter är 80 – 90 cm.
<u>Käglor</u>	Material	Käglorna bör vara av plast eller annat syntetiskt material. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande.
	Längd	Käglornas längd är minst 40 cm.
	Vikt	Käglornas vikt är minst 150 g/kägla.
<u>Band</u>	Material	Bandet bör vara av silke eller motsvarande material. Pinnen kan vara av trä, bambu, plast eller glasfiber. Alla gymnaster i truppen bör ha likadana band, men små skillnader i dekorationer och färgning godkänns. Bandets dekorationer får inte vara lösa eller hängande.

<i>Mått</i>	<i>Bandets bredd är 4 – 6 cm. Bandets längd är 4 – 6 m. Längdskillnaden mellan truppens band får vara högst 30 cm. Den del av bandet som fästs i pinnen kan vara dubbelvikt och högst 1 meter lång. I den ända av bandet som fästs i pinnen får det finnas en högst 5 cm lång tunn förstärkning fastsydd mellan det dubbelvikta bandet.</i>
<i>Pinne</i>	<i>Pinnens tjocklek är högst 1,5 cm. Pinnens längd är minst 50 cm. Pinnens fästningsmekanism kan vara högst 7 cm lång som outtänjd.</i>

1.11 Tävlingsområde

Tävlingsområdet är 13 x 13 m. Området är tydligt utmärkt med en minst 10 cm bred linje. Linjen ingår i området. Utanför gränsen bör det finnas minst 2 m fritt utrymme.

2 TEKNISKA KRAV FÖR PROGRAMMETS KOMPOSITION

2.1 KROPPSRÖRELSER

Tävlingsprogrammets komposition bör på ett mångsidigt sett utgöras av följande rörelsegrupper samt kombinationer av dessa: vågrörelse, fartsvingar, fartförningar, böjningar, contractions, lutningar, vridningar, rullningar, lodutfall och lutande rörelser.

Kompositionen bör innehålla mångsidigt utvecklade kroppsrorelser på olika nivåer och i olika riktningar samt utförda med varierad dynamik.

2.1.1 Obligatoriska kroppsrorelsesvårigheter

- **2 olika vågrörelser**
- **2 olika fartsvingar**

Rörelserna kan utföras som enskilda rörelser i rörelseserier eller kombinerade med andra rörelsesläkter (t.ex. stegserie, hopp, balans). De obligatoriska vågrörelserna och fartsvingarna bör utgå från höften.

- **2 A-kroppsrorelseserier**, som består av två olika, på varandra direkt följande kroppsrorelser
- **2 B-kroppsrorelseserier**, som består av tre olika, på varandra direkt följande kroppsrorelser

Kroppsrorelserna och kroppsrorelseserierna bör utföras i kombination med redskapsrorelser.

2.2 BALANSRÖRELSER

2.2.1 Obligatoriska balansrorelser

- **2 olika balansrorelser**
- **1 balansserie**, som består av två olika balansrorelser som utförs direkt efter varandra. Mellan rörelserna får man byta ståben eller sätta ner det fria benets fot på marken för ett ögonblick.

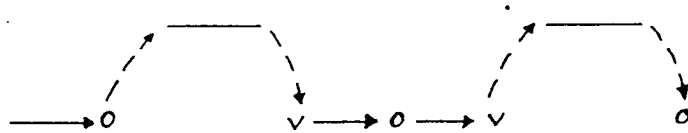
Balanserna och balansserien bör utföras i kombination med redskapsrorelser.

Balansrorelserna kan vara statiska (stannar i balanspositionen) eller dynamiska (kroppens, handens och/eller benets position kan ändras under balansrorelsen). I balansrorelserna bör tiden under vilken gymnasten balanserar på stödytan vara tydligt urskiljbar och rörelsens form bör vara kontrollerad. Balansrorelsens minimikrav är en balans på en fot där det fria benets lår lyfts minst till horisontalplanet, med undantag av piruetter. Piruettens form bör hållas i 360 grader. När en balansposition görs med en minst 180 graders vändning med ståbenet (tour lent) räknas den som en ny variation på ifrågavarande balans.

2.3 HOPP

2.3.1 Obligatoriska hopp

- **2 olika hopp**
- **en hoppserie**, som består av minst två olika hopp. Mellan hoppen får man ta högst ett steg.



Hoppen och hoppserien bör utföras i kombination med redskapsrörelser.

Hoppen bör uppvisa tillräcklig luftfärd, tydligt utskiljbar form och kontrollerad landning.

2.4 ANDRA FORDRADE RÖRELSEGRUPPER

Kompositionen bör även på ett mångsidigt sätt innehålla andra rörelsegrupper.

2.4.1 Armrörelser

Exempelvis svingar, kast, vridningar, lyft, sträckningar, rotationer, skjutningar, dragningar, förningar, vågrörelser, fartsvängar, fartförningar, 8-rörelser.

2.4.2 Benrörelser

Exempelvis svingar, kast, sviktningar, vridningar, böjningar, lyft, sträckningar, tyngdöverföringar, trampningar, förningar, fartsvängar

2.4.3 Stegserier och småhopp

Exempelvis olika gångsteg, olika springsteg, sidosteg, korssteg, fartsteg, växelsteg, valssteg, jenkkesteg, polkasteg, masurkasteg, plié-relevé-steg (kisapyörintä), jämfotahopp, hoppsteg, grengrundhopp, skridskohopp, galopp, fölhopp, pendelhopp, olika häl-tå-danssteg och variationer på dessa.

2.5 REDSKAPSRÖRELSE

Redskapets rörelser bör utföras under hela svårigheten.

I balanser görs redskapsrörelser under den tid som balanspositionen hålls. Preparationen inför balansen eller antagandet av balanspositionen kan utföras under olika redskapsrörelser, liksom även balansens avslutning. I piruetter görs redskapsrörelser under preparationen och vid piruettens avslutning, men under själva snurrandet får redskapet vara statiskt.

I kroppsrörelser och kroppsrörelseserier bör redskapsrörelserna vara sammanhängande. Redskapsrörelsen bör börja och sluta tidigast samtidigt som kroppsrörelsen.

I hopp bör redskapsrörelsen göras under luftfärden.

2.5.1 Rep

Repets rörelsegrupper:

1. *Småhopp genom eller över repet*
2. *Svängningar, förningar*
3. *Rotationer, åttor*
4. *Släppande, spiraler*
5. *Kast och fångande*
6. *Vändningar, vridningar, snurrar (hanteringar)*

Observera:

Rörelser med repet hopvikt (tredubbelt eller mer) får inte vara dominerande i kompositionen.

2.5.2 Boll

Bollens rörelsegrupper:

1. *Kast och fångande*
2. *Studsar*
3. *Rullningar längs kroppen eller över golvet*
4. *Förningar, svängningar*
5. *Cirklar, åttor*
6. *Vändningar, vridningar, snurrar (hanteringar)*

2.5.3 Tunnband

Tunnbandets rörelsegrupper:

1. *Svängningar, förningar*
2. *Rotationer, åttor*
3. *Vändningar runt tunnbandets axel*
4. *Rullningar längs kroppen eller över golvet*
5. *Kast och fångande*
6. *Rörelser genom och över tunnbandet*

2.5.4 Käglor

Käglornas rörelsegrupper:

1. *Svängningar, förningar*
2. *Små rotationer, kvarnar, stora cirklar*
3. *Kast, släppande och fångande*
4. *Rytmslag*
5. *Vändningar, vridningar, snurrar, rullningar (hanteringar)*

2.5.5 Band

Bandets rörelsegrupper:

1. *Svängningar*
2. *Cirklar*

3. *Serpentiner*
4. *Spiraler*
5. *Åttor*
6. *Vändingar, vridningar, snurrar (hanteringar)*
7. *Kast och fångande*

Observera:

Bandets rörelser kan även utföras medan man håller i ändan på bandet. Detta får dock inte vara ett dominerande inslag i kompositionen.

3 PROGRAMMETS TEKNISKA VÄRDE TV

Det tekniska värdet avgörs på basis av de obligatoriska och de övriga svårigheterna.
Programmets tekniska värde är 0-5.0.

3.1 De obligatoriska svårigheternas värde (programmets minimikrav)

Kroppsrorelser:

		(maximivärde)
2 olika vågrorelser	a´ 0.2	0.4
2 olika fartsvingar	a´ 0.2	0.4
2 A-kroppsrorelseserier	a´ 0.3	0.6
2 B-kroppsrorelseserier	a´ 0.4	0.8
		(sammanlagt 2.2)

Balansrorelser:

2 olika balanser	a´ 0.1	max. 0.2
1 balansserie	a´ 0.2	max. 0.2
		(sammanlagt 0.4)

Hopp:

2 olika hopp	a´ 0.1	max. 0.2
1 hoppserie	a´ 0.2	max. 0.2
		(sammanlagt 0.4)

De obligatoriska svårigheternas maximipöäng är 3.0

OBS:

En svårighet som återkommer flera gånger i programmet i samma form beaktas endast en gång för det tekniska värdet. Svårigheter kan varieras exempelvis genom att utföra dem på olika nivåer eller genom att kombinera rörelser från olika rörelsegrupper.

De obligatoriska vågrorelserna och fartsvingarna kan ingå i de obligatoriska A- eller B-kroppsrorelseserierna. En obligatorisk svårighet godkänns när rörelsens huvudprinciper tydligt framgår i utförandet och rörelsen utförs med korrekt teknik. 2/3 av truppen bör utföra svårigheten på ett godtagbart sätt för att den skall tas i beräkning för det tekniska värdet.

3.2 Övriga svårigheter

Utöver de obligatoriska svårigheterna kan programmet innehålla s.k. övriga svårigheter.

Övriga svårigheter är serier bestående av rörelser från två olika rörelsesläkter (A- eller B-kroppsrorelseserier, balanser, hopp) i vilka kontinuitet framhävs. Man får ta ett steg mellan de olika rörelsesläkterna, dock utan att rörelseflödet bryts. De övriga svårigheternas värde är 0.4.

Exempel:

- kroppsrorelseserie (A eller B) + balans	(värde 0.4)
- kroppsrorelseserie (A eller B) + hopp	(värde 0.4)
- balans + hopp	(värde 0.4)

De övriga svårigheternas maximipöäng är 2.0

3.3 Bedömning av tekniskt värde

Domare som bedömer tekniskt värde bör gå tillväga på följande sätt:

- räkna först värdet för truppens obligatoriska svårigheter (maximipoäng 3.0)
- lägg till värdet för truppens övriga svårigheter, som är högst 2.0.

Svårigheterna bör räknas på det för truppen mest fördelaktiga sättet.

Maximipoängen för programmets tekniska värde är 5.0

4 ARTISTISKA KRAV PÅ PROGRAMMETS KOMPOSITION

4.1 Truppens gymnastiska färdigheter

1. Kompositionen grundar sig på helhetsrörelse, där rörelser och rörelseserier framskrider naturligt. Kontinuitet och flyt i rörelserna bör synas i kompositionen. Rörelserna binds samman på ett smidigt sätt med betoning på kontinuitet. Framskridande från en rörelseserie till följande bör ske smidigt så att rörelseserierna inte utgör lösryckta bitar av programmet utan fungerar som en oavbruten helhet.

Handredskapsprogrammets komposition bör utgöra en helhet bestående av handredskapsrörelser kombinerade med gymnastiken. Redskapets rörelser binds samman med varandra och med gymnastiken på ett logiskt sätt med betoning på kontinuitet.

2. Kompositionen bör huvudsakligen bestå av rörelser utförda enligt trupp gymnastikens teknik. Truppen bör ha färdigheter att utföra de obligatoriska rörelserna (kroppsrörelser, balanser och hopp) enligt huvudprinciperna.
3. Programmet bör motsvara gymnasternas färdighetsnivå.
4. Programmet bör inte innehålla rörelser som gymnasterna inte har fysiska egenskaper (såsom kroppskontroll, rörlighet, styrka, snabbhet eller uthållighet) eller tillräckliga färdigheter för att utföra. De för kompositionen valda rörelserna bör utföras flytande och med ren teknik. Vänster och höger sida bör båda användas i lika hög grad.
5. Kompositionen bör huvudsakligen bestå av utförande som en enhetlig trupp. Olika solon och kanon bidrar med omväxling och ger färg åt programmet men de får inte bli dominerande i kompositionen.

4.2 Programmets uppbyggnad

1. Kompositionen bör utgöra en helhet som på ett mångsidigt och varierat sätt består av olika rörelsegrupper och kombinationer och serier av dessa. Svårigheterna bör placeras in i kompositionen på ett mångsidigt och naturligt sätt.

Kompositionen bör även uppvisa ett mångsidigt och varierat användande av redskapsrörelser.

2. Programmets svårigheter bör vara mångsidiga. På svårigheternas mångsidighet inverkar bl.a.
 - använda tekniker för hopp, balanser och kroppsrörelser (t.ex. olika sorters avstamp i hoppen)
 - rörelseriktningar (t.ex. i balanserna: fria benet framåt/till sidan/bakåt)
 - snurrande
 - utförande av svårigheterna på olika nivåer/plan eller med förflyttning (i synnerhet kroppsrörelser)

3. Förflyttningar från en rörelse och en formation till en annan bör ske smidigt och varierande. Tävlingsområdet bör utnyttjas på ett mångsidigt sätt.
4. Kompositionen bör innehålla 6 olika formationer och rörelser på olika nivåer och plan (t.ex. övre nivå, mellannivå, golvnivå, horisontalplan, frontalplan) och i olika riktningar (framåt, bakåt, till sidan, i diagonal, i båge).
5. *Kompositionen bör även innehålla redskapsrörelser på olika plan/nivåer och i olika riktningar.*
6. I kompositionen bör synas växling i användningen av styrka i form av snabba och långsamma samt lätta och kraftfulla rörelser.
7. *Kompositionen bör även innehålla såväl snabba som långsamma rörelser med redskapet.*

4.3 Programmets uttrycksfullhet

1. Kompositionen bör eftersträva originalitet, rörelsernas uttrycksfullhet och estetiska utförande. Kännetecknande för en originell komposition är bl.a. utvecklandet av nya, intressanta och uttrycksfulla rörelser, rörelsekombinationer och -serier intressanta, uttrycksfulla sätt att bilda formationer. Kännetecknande för en god komposition är effektfulla förflyttningar, kanon, enskilda rörelser och ”händelser” i grupp som urskiljs ur kompositionen, vanligtvis för att de är gripande, uppåtgående, överraskande eller speciellt effektfulla. Även upprepning av rörelser kan användas för att skapa effekt.
2. Kompositionen bör vara en enhetlig helhet i termer av idé och uttryck. I en lyckad komposition bär stilen och känslan genom hela programmet. Stilen och uttrycket bör vara lämpliga för truppen (färdighetsnivå, åldersgrupp, uttrycksförmåga). Uttrycket ska vara naturligt och växa fram ur rörelserna och rörelseserierna. Det ska inte vara lösryckta eller konstlade miner och gester.
3. Koreografin bör eftersträva uttrycksfullhet genom att utnyttja variationer i tempo och styrkeanvändning inom rörelserna och rörelseserierna.
4. *Redskapet kan stundvis vara statiskt om det är fråga om en koreografisk effekt.*

4.4 Programmets musik

1. Musiken bör motsvara kompositionens idé och uttryck. Gymnasternas rörelser och musiken bör skapa en enhetlig helhet. Musiken bör vara varierad, vilket framkommer exempelvis genom snabba och långsamma delar eller variationer i styrka. Kompositionen bör utnyttja musiken, exempelvis genom en varierad användning av bakgrundsrytmen och melodin. Rörelse och musik bör passa ihop i fråga om såväl rytm som stil. Genom en lyckad användning av musiken skapas variation och uttrycksfullhet.
2. Musiken bör utgöra en enhetlig helhet och får inte bestå av olika, lösryckta, efter varandra radade musiksnuttar. Om musiken består av olika delar bör olika musikaliska temata, tonarter och tillägg hänga ihop på ett naturligt sätt. Musiken får inte sluta abrupt.

Musiksammanställningen bör vara av god kvalitet.

3. Musiken bör vara rytmiskt varierad, inte enformig bakgrundsmusik.

4.5 Avdrag för artistiskt värde

1. Musiken får inte sluta innan gymnasternas rörelse.
2. Volter, bryggor och lodrätt hand-, huvud- eller armbågsstående (höften lyfts ovanför huvudet). Att kasta gymnaster är också förbjudet.
3. Som ett artistiskt element får dock 2 gymnaster, ifall truppen består av 5-8 gymnaster, och 3 gymnaster, om truppen består av 9 gymnaster eller mer, utföra brygga, övergång via brygga, hjulning eller en variation på dessa, en gång under programmets gång. Ovan nämnda rörelser eller lyft bör föras in i programmets helhet på ett naturligt sätt, utan uppstannningar.
4. Fel/brister i kompositionen är sådana delar som på ett störande sätt skapar brytningar i programmet som helhet. Detta kan vara t.ex. för långa pauser mellan rörelser eller rörelseserier (väntande, statiska delar), ologiska förflyttningar från en formation till en annan, lösryckta rörelser eller lyft (som inte flätas in i programmet som helhet), oestetiska rörelser osv.
5. Hälsomässiga avdrag
 - brister i tvåsidig rörlighet eller kroppskontroll
 - användning av rörelser som truppen inte har fysiska egenskaper eller tillräckliga färdigheter för att utföra och som kan vara hälsoskadliga
 - svårigheter utförs ensidigt
6. *Redskapet bör hanteras med båda händerna. Den vänstra handen bör utföra åtminstone tre redskapsrörelser. En redskapsrörelse med vänster hand ska börja och sluta i vänster hand. Vad gäller käglor och rep krävs inga särskilda rörelser med just vänsterhanden.*
7. *I början och slutet av ett redskapsprogram bör varje redskap vara i beröring av åtminstone en gymnast.*

4.6 Bonus

Bonus kan ges ifall programmet är en minnesvärd helhet.

5 PROGRAMMETS ARTISTISKA VÄRDE AV

Poängen för programmets artistiska värde är 0-8.0, varav 7.8 grundar sig på de olika delområden medan 0.2 kan ges som bonus.

5.1 Truppens gymnastiska färdigheter

Helhetsrörelse Genomförs i en del av rörelserna och serierna 0.1, genomförs i hela programmet 0.2	0 – 0.2
Rörelserna har bundits samman på ett naturligt sätt <i>- redskapets rörelser förenas på ett naturligt sätt med gymnastens rörelser</i> Bitvis sammanbundna rörelser 0.1, naturlig sammanbindning genom hela programmet 0.2	0 – 0.2
Rörelseserierna har bundits samman på ett naturligt/flytande sätt <i>- redskapets rörelseserier har bundits samman på ett naturligt/flytande sätt</i> Vissa naturligt/flytande sammanbundna rörelseserier 0.1, rörelseserierna är i programmet genomgående naturligt/flytande sammanbundna 0.2	0 – 0.2
Truppgymnastisk färdighet Truppgymnastikteknik: truppgymnastikens teknik syns delvis i rörelseserierna 0.1, truppgymnastikens teknik är dominerar programmet 0.2	0 – 0.2
Programmet motsvarar färdighetsnivån kroppsrorelser 0.1, hopp 0.1, balanser 0.1, andra rörelser (t.ex. koreografiska delar) 0.1	0 – 0.4
Programmet motsvarar gymnasternas fysiska färdighetsnivå; Kropps kontroll, rörlighet, uthållighet, snabbhet, styrka 0.1 / delområde	0 – 0.5
Bådsidighet Alla svårigheter utförs med båda sidorna	0 /0.2
Utförande i trupp dominerar Enskilda rörelser 0.1, rörelser och rörelseserier 0.1, hela programmet 0.1	0 – 0.3
sammanlagt	2.2

5.2 Programmets uppbyggnad

Programmet är en enhetlig helhet		0 /0.2
Uppbyggnaden är varierad Kompositionen består i lika hög utsträckning av följande rörelsesläkter kroppsrorelser 0.1, hopp 0.1, balanser 0.1, andra rörelsesläkter 0.1		0 – 0.4
Mångsidiga svårigheter	kroppsrorelser	0 /0.2
	balanser	0 /0.2
	hopp	0 /0.2
Formationer bildas på ett mångsidigt sätt		0 /0.2

Användning av området är flytande och mångsidigt	0 /0.2
6 formationer	0 /0.2
Mångsidig användning av nivåer/plan	0 /0.2
Mångsidig användning av riktningar	0 /0.2
Variation i dynamik 0.2 snabbt och långsamt, 0.2 lätt och kraftfullt	0 /0.2 /0.4
Tempoväxling Rörelser utförs i olika tempo 0.1, tempoväxlingar sker inom rörelseserier 0.1	0 - 0.2
Sammanlagt	2.8

5.3 Programmets uttrycksfullhet

Uttrycket är naturligt Delvis 0.1, genom hela programmet 0.1	0- 0.2
Programmet är uttrycksfullt Delvis 0.1, hela programmet är uttrycksfullt 0.1	0 – 0.2
Programmet är estetiskt	0 – 0.2
Stil och tema är passande för truppen	0 /0.2
Stil och tema bär genom hela programmet	0 /0.2
Originalitet Originell(a) rörelser 0.1, rörelseserier 0.1, händelser 0.1, helhet 0.1	0 – 0.4
Kompositionen innehåller en höjdpunkt/höjdpunkter	0.1
Sammanlagt	1.5

5.4 Programmets musik

Musiken är passande för åldern och färdighetsnivån Ålder 0.2, färdighetsnivån 0.1	0 – 0.3
Komposition och musik motsvarar varandra Rörelser 0.1, uttryck 0.1 stil 0.1	0 – 0.3
Musiken är rytmiskt och melodiskt varierande	0/0.2
Musiken har använts väl Användning av melodi 0.1, rytm 0.1, detaljer 0.1, musikens växlingar i dynamik utnyttjas i rörelsernas dynamik- och tempoväxlingar 0.1	0- 0.4
Kvalitet på musiksammansättningen	0.1
Sammanlagt	1.3

Avdrag för artistiskt värde

Musiken slutar före gymnasternas rörelse	-0.1
Förbjuden rörelse	-0.5/gång
Koreografiskt fel	-0.1/gång
Hälsomässiga avdrag 1-2 gymnaster 0.1, 3 eller fler gymnaster 0.3	0.1/ 0.3
<i>Redskapsrörelse med vänster han saknas</i>	<i>-0.1/ rörelse</i>
<i>I början eller slutet är ett redskap inte i kontakt med gymnast</i>	<i>-0.1</i>

<i>Musiken är bakgrundsmusik</i>	<i>-0.1</i>
----------------------------------	-------------

5.4 Bonus

Minnesvärd helhet	0.2
--------------------------	------------

5.5 Bedömning av artistiskt värde

Domare som bedömer programmets artistiska värde ger poäng på följande sätt:

- ge poäng för programmets olika delområden och räkna ihop dem (max. 7.8)
- gör vid behov avdrag för programmet från detta poängvärde
- märk vid behov ut ett förslag om bonus på poänglappen (bonuspoängen 0.2 läggs till den sammanlagda poängen)

Maximipoängen för programmets artistiska värde är 8.0

6 UTFÖRANDE

Kännetecknande för ett gott utförande är god muskelbalans och stark stömlinje som syns tydligt i utförandet av rörelserna. I stödlinjen vilar lederna eller huvud, bröstkorg och höft på varandra. Med god muskelbalans avses balans mellan musklernas rörlighet och styrka. Dessutom bör ett gott utförande påvisa god hållning i såväl kropp som höft.

6.1 KROPPSRÖRELSER

Truggymnastikens kroppsrörelser grundar sig på centralrörelsetekniken. Centralrörelsens rörelsecentrum är höften. Rörelsen strömmar genom kroppen antingen in mot höften eller ut från höften. Rörelser som utförs med någon enskild kroppsdel genomströmmar hela kroppen. Grundprincipen för centralrörelsetekniken är rörelsernas harmoni, ändamålsenlighet, optimering, rytmik och dynamik.

Alla kroppsrörelser bör utföras med kontinuitet och smidighet. I utförandet bör man uppmärksamma rörelseomfång, växling i styrka och snabbhet.

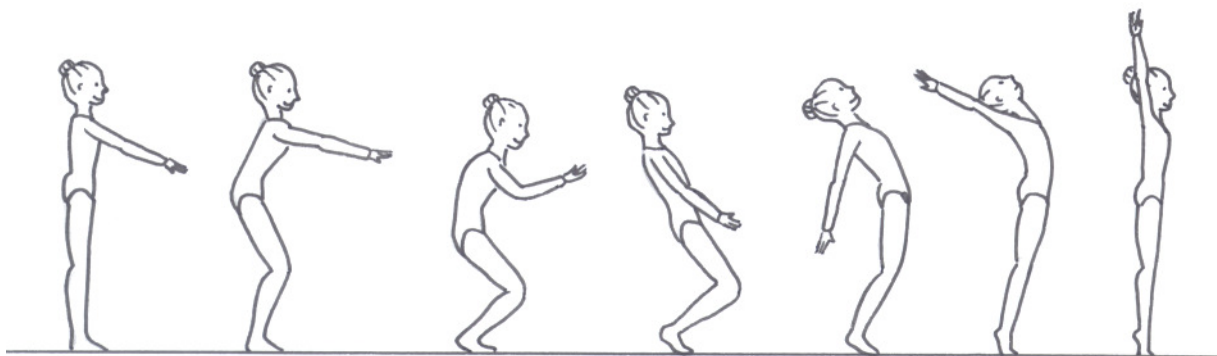
6.1.1 Vågrörelsernas grundformer

Höften utgör vågrörelsens utgångspunkt, rörelsecentrum.

Vågrörelse framåt

Vågrörelse framåt börjar med en sviktning ner genom kroppen och fortsätter med en kraftig framskjutning av knän och höft (med ländryggen rundad). Därefter böjs överkroppen och huvudet bakåt.

Vågrörelsen strömmar genom hela kroppen mot huvud, armar och ben och fortsätter i en sträckning. Höften rörs i en halvcirkel.



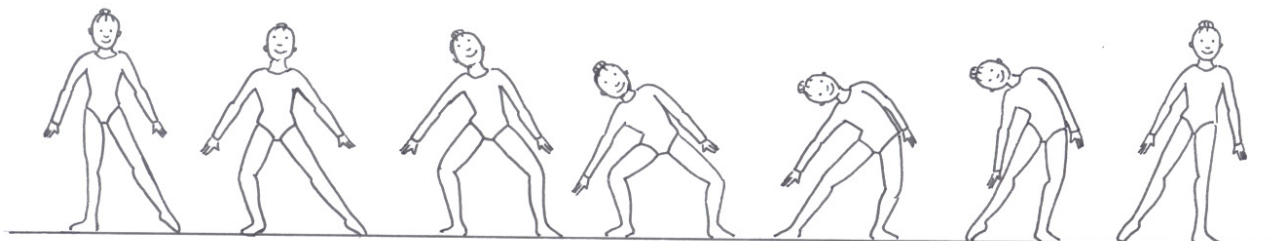
Vågrörelse bakåt

Rörelsen börjar med att höften vänds bakåt (ryggen svankas), främre bröstkorgen lutas framåt, huvud böjs avslappnat bakåt, armarna sträcks bakåt. Vid uppresandet rundas ryggen, höften vänds framåt, magmusklerna dras samman och huvud, axlar och armar avslappnas. Rörelsen strömmar uppåt från midjan och neråt mot en sträckning.



Vågrörelse till sidan

Rörelsen börjar med en liten sviktande, elastisk rörelse (som lodavslappning) och en tyngdöverföring till sidan där knäna böjs. När höften skjuts till sidan balanseras rörelsen genom att överkroppen och huvudet avslappnas åt den motsatta sidan. Då tyngden överförs till andra benet börjar sträckningen från höften och fortsätter koda för koda mot en elastisk sträckning. Knän och höft målar en halvcirkel.

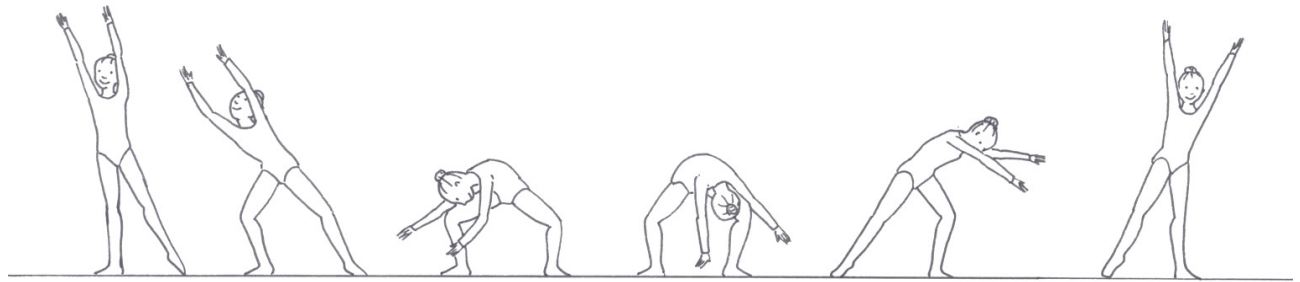


6.1.2 Fartsvängar

Fartsvängens skeden är ansats, sväng, avslappning och sträckning. Fartsvängen börjar med att man tar fart genom en rörelse åt motsatt håll. Därefter fortsätter rörelsen med en liten lodavslappning mot svängen. Sträckningsskedet utgörs av en strömmande, elastisk rörelse som saktar in mot slutet. I rörelsen sker dynamisk växling mellan avslappning och sträckning.



Fartsväng framåt (sagittalplan)



Fartsväng till sidan (frontalplan)

En fartförning är en långsammare fartsväng. Här framhävs en seg, lång töjning.

6.1.3 Contraction

Aktiv sammandragning av mag-, sido- eller ryggmusklerna där musklernas båda fästen närmar sig varandra.

Vid contraction framåt sker en kraftig sammandragning av magmusklerna, bröstkorgen sänks, höften lutar bakåt och ländryggen rundas.

Vid sidocontraction sammandras sidomusklerna och den motsatta sidans muskler sträcks. På den sida som dras samman lyfts höften och axeln sjunker neråt.

Vid contraction bakåt lutar höften framåt.

6.1.4 Andra kroppsrörelser

T.ex. lutningar, vridningar, rullningar, lodutfall och lutande rörelser.

6.2 BALANSRÖRELSER

Alla balansrörelser kan utföras som en rörelse eller rörelseserie på liten stödyta så att ställningen hålls eller stannar upp. Balansens svårighetsgrad påverkas av hur stor stödytan är, kroppens tyngdpunkt och kroppens ställning. Tiden då gymnasten balanserar på stödytan bör framgå tydligt.

Kännetecknande för utförandet av en balansrörelse bör vara:

- en exakt och tydligt definierbar form / ställning / rörelse under balansen
- en kontrollerad ställning i slutet av balansen
- ett gott omfång i ställningen

Kännetecknande för piruetter och vändande balansrörelser bör vara:

- exakt och väl kontrollerad ställning samt god hållning
- en kontrollerad ställning i slutet av balansen
- piruettens form bör synas under ett helt eller hela varv

6.3 HOPP

Hoppet är en helhetsprestation där satsning, luftfärd och landning tydligt kan urskiljas.

Satsningen börjar med att knäna böjs (plié) varefter det satsande benets fot, vrist och knä snabbt sträcks. Luftfärden bör vara hög och flygande och hoppets form bör vara tydligt urskiljbar under

luftfärden. I svängande och roterande hopp bör formen bevaras under luftfärden. Landningen bör vara lätt, sviktande och kontrollerad.

Kännetecknande för utförandet av ett hopp bör vara:

- god höjd och gott rörelseomfång under luftfärden
- en kontrollerad kroppsställning under luftfärden
- gott omfång i formen/ställningen
- kontrollerad landning

6.4 ÖVRIGA KRAV PÅ UTFÖRANDET

- 1 Truppen bör bilda en helhet med ett enhetligt och samtidigt utförande.
- 2 Truppens samtliga gymnaster bör utföra samma eller likvärdiga svårigheter. Truppen bör utföra de krävda svårigheterna antingen samtidigt, genast efter varandra (i kanon) eller inom en kort tidsperiod.
- 3 Rörelserna, rörelseserierna och -kombinationerna bör vara gymnastik med helhetsrörelse där förflyttningar från en rörelse och formation till en annan flyter smidigt. I helhetsrörelsen avspeglas huvudrörelsen i hela kroppen då rörelsen strömmar antingen från kroppens centrum, d.v.s. från höften, eller mot kroppens centrum. Rörelserna binds samman så att den ena rörelsen övergår i nästa på ett smidigt sätt och så att rörelsens fortlöpande karaktär framhävs.
- 4 I utförandet bör det synas en god utförandeteknik, goda sträckningar, rörelsexakthet, tydlighet i formationer och förflyttningar och användningen av styrka bör vara ekonomisk och ändamålsenlig.
- 5 En god hållning, koordinationsförmåga, balans, säkerhet och rytmik bör synas i utförandet.
- 6 I benrörelserna bör man observera en god fotteknik: goda sträckningar, utåtvridning av benen, rörlighet i höftleden och höftens ställning i benlyft. Dessutom bör uppvisas god fotteknik, rytmik och koordinationsförmåga i steg och stegserier.
- 7 I utförandet bör framgå truppens goda fysiska egenskaper: rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet samt kroppskontroll och gymnastisk färdighet.
- 8 *I handredskapsprogrammets utförande bör truppens goda redskapsteknik framgå. Detta innebär rätt hantering och rörelsebanor med redskapet samt tydliga nivåer/plan och riktningar.*
- 9 Utförandet bör vara uttrycksfullt och estetiskt.
- 10 Gymnasterna bör utföra programmet i enlighet med musikens rytm och dynamik.
- 11 Början- och slutpositionen beaktas som en del av utförandet.

6.5 KRAV PÅ UTFÖRANDET MED REDSKAP, TEKNIK FÖR UTFÖRANDE AV REDSKAPSRÖRELSENA

6.6 REP

Grepp

Repet bör hållas lätt i handen för att bevara hela dess rörlighet, som krävs för utförandet av de för repet typiska rörelserna. Repet bör hållas i ändorna. När repet fångas tillåts ett grepp 5 cm från ändan på repet varefter det glider till grundgreppet.

Repets form

Repet bör bevara en tydlig form i alla de för repet typiska rörelserna. Rörelserna bör utföras fortlöpande så att repet hålls i rörelse hela tiden och användningen av styrka är tillräcklig, sett till repets tyngd: repet får aldrig förlora sin spänst, så att säga "dö". Repets typiska form är en öppen U-form. Svårigheterna bör utföras i samband med redskapets typiska rörelser, annars kan repet även användas hopvikt.

Småhopp genom eller över repet

Småhopp kan utföras på många olika sätt, kombinerade med repets olika rörelser (repet öppet, grepp med två händer, repet roteras framåt bakåt eller till sidan). Repets rotation under fötterna bör ske ljudlöst utan att repet rör golvet. I små och snabba småhopp roteras repet med en rotation av handleden medan armarna hålls sträckta. I långsammare hopp och småhopp roteras repet i en större båge med hela armen.

Svängningar, rotationer, förningar, cirklar och åttor med repet

Repet kan hållas öppet eller vikt dubbelt eller fyrdubbelt. Svårigheter bör utföras med öppet eller dubbelvikt rep. Det kan roteras framåt, bakåt, eller till sidan i olika hastigheter. Det kan svänga på ett vertikalt, horisontalt eller diagonalt plan. Repet får inte oavsiktligt vidröra kroppen eller golvet.

Kast och fångande

Kastet börjar från rotation eller pendling. Armen som kastar sträcks i kastriktningen. Repet bevarar sin form under luftfärden. Vid fångandet fortsätter rörelsen oavbrutet i en naturlig rörelseriktning. Repet får inte oavsiktligt vidröra kroppen eller golvet.

Släppande, spiraler

Bandets släppande och spiraler följer på en pendling. Repet bevarar sin spänst under hela rörelsen. Vid fångandet fortsätter rörelsen oavbrutet i en naturlig rörelseriktning. Repet får inte oavsiktligt vidröra kroppen eller golvet.

Hanteringar (handlings): vändningar, vridningar snurrar

Vid hanteringsrörelser är greppet om repet lätt och rent. Repets rörelse är fortlöpande/spänstig under hanteringen, beroende på rörelsen. Repets form "dör" inte.

6.6.1 BOLL

Grepp

Bollen hålls i ett lätt grepp så att den vilar i handflatan och så att handen följer bollens form. Fingrarna kan hållas samman eller lätt frångilda. Bollen får inte klämmas och inte heller luta mot underarmen.

Kast och fångande

Ett kast av bollen börjar från en pendling eller ett sviktande neråt. I kastet bör bollen lyfta från handen via fingerspetsarna, kroppen och armen sträcks i kastets riktning. Kroppen och armen sträcks mot bollen, fångandet bör ske mjukt och ljudlöst, med sviktning i rörelsens riktning.

Studsar

Under studsandet av bollen bör handen eller någon annan kroppsdel följa bollens rörelse. Bollen trycks lätt men målmedvetet mot golvet.

Rullningar över kroppen eller golvet

Rullningar kan göras över olika kroppsdelar eller längs golvet. Bollen kan under en rullning förflytta sig över en till tre kroppsdelar. Bollen får inte studsa under rullningen. Rullningen avslutas smidigt så att rörelsen fortsätter vidare. En rullning över golvet avslutas så att bollen lätt plockas upp från golvet utan att rörelsen bryts.

Förningar, pendlingar, cirklar, åttor

Under rörelsen förblir greppet om bollen lätt. Fingrarna klämmer inte om bollen och bollen lutar inte mot underarmen. Rörelseomfånget är så stort som möjligt.

Hanteringar (handlings): vändningar, vridningar, rotationer

Under hanteringen förblir greppet om bollen lätt. Hanteringar kan göras med bollen i handen eller genom att utnyttja andra kroppsdelar. Under hanteringarna "dör" inte bollens rörelse.

6.6.2 TUNNBAND

Grepp

Greppet om tunnbandet bör vara lätt så att tunnbandet bevarar den rörlighet som krävs för de för tunnbandet typiska rörelserna.

Svängningar, förningar

I svängningar och förningar är greppet om tunnbandet stödande inte klämmande. Tunnbandets plan och riktningar bör vara tydliga och byten mellan olika plan och riktningar bör vara logiska och fortlöpande. De bör ske i enlighet med rörelseriktningen. I utförandet bör man fästa uppmärksamhet vid rörelsens inledningsimpuls och avslutning, då rörelsen omedelbart fortsätter till nästa rörelse.

Rotationer, åttor

Tunnbandet kan rotera runt handen eller någon annan kroppsdel. Tunnbandet roterar på handen mellan tummen och pek fingret, med sträckt handled. Under rotationen bör tunnbandets rörelse vara regelbunden utan skälvingar eller glidande till nästa kroppsdel (t.ex. från framom tummen till handleden). Rörelser i åttor förenar förningens och rotationens teknik. Åttan godkänns om tunnbandets plan och riktning bibehålls under hela rörelsen.

Vändningar runt tunnbandets axel

Vändningar runt tunnbandets axel kan ske på golvet, på någon kroppsdel, i luften eller under ett kast. Vändningarna bör utföras smidigt och exakt. Axeln bör finnas i mitten av tunnbandet under hela rörelsen.

Rullningar

Rullningar av tunnbandet (på golvet eller över kroppen) bör vara smidiga. Tunnbandet får inte studsas eller skälvas. Rullningen fortsätter smidigt till nästa rörelse.

Kast och fångande

Kast av tunnbandet börjar från en pendling, rotation eller ett sviktande neråt. Kroppen och armen/armarna/den kastande kroppsdelens sträcks i kastets riktning. Under luftfärden får tunnbandet inte förändra sitt plan eller skälvas och under ett blädderkast bör tunnbandet tydligt snurra runt sitt centrum. Fångandet sker genom en sträckning i armen eller den fångande kroppsdelens, så högt som möjligt och så att det på ett naturligt sätt hör ihop med gymnastens rörelser. Fångandet kan göras med en pendling i rörelseriktningen, en rotation eller ett tydligt stannande i en viss ställning.

Rörelser genom och över tunnbandet

Rörelser genom och över tunnbandet bör vara smidiga. Tunnbandet får inte oavsiktligt vidröra kroppen. Tunnbandet bör bibehålla sitt plan och sin riktning under hela rörelsen.

6.6.3. KÄGLOR

Grepp

Greppet om kägla är alltid lätt. Under rotationer rör sig kägla knopp fritt i handflatan då kägla hals vilar mellan tumme och pekfinger. I rörelser där kägla ska vara armens förlängning vilar knoppen i handflatan och pekfingeret stöder kägla hals. Man kan, förutom i knoppen, även hålla i kägla i halsen eller kroppen. Dessa grepp får dock inte vara dominerande i kompositionen.

Svängningar, förningar

I svängningar ska kägla vara en förlängning av armen. Kägla får inte bilda en vinkel med handleden. I utförandet bör man kunna lägga märke till rörelsens inledningsimpuls och avslutning, då rörelsen omedelbart fortsätter till nästa rörelse. I svängningar och förningar bör plan och riktningar vara enhetliga och bibehållas under hela rörelsen.

Små rotationer, kvarnar och stora cirklar

I små rotationer roteras kägla med handleden och kägla knopp roterar fritt i handflatan. Handleden roteras inte utan hålls sträckt. I kvarnen hålls handlederna ihop och armarna hålls sträckta. I stora cirkelrörelser hålls kägla som förlängningar av armarna. Kägla rörelser bör vara fortlöpande. Vid växlingar av plan och riktningar får inte kontinuiteten i kägla rörelser avbrytas. Kägla kan även roteras kring sin hals men detta är inte en för kägla typisk rörelse.

Kast, släppande och fångande

Kast av kägla börjar med en pendling eller sviktning neråt. Vid kaströrelsen bör hela kroppen följa den kastande armens sträckning i kastriktningen. Fångandet sker med handflatan framåt och med rak arm, så högt upp som möjligt. I grundkast och -fångande håller man i kägla knopp. Kägla kan även fångas vid halsen eller kroppen, så länge rörelsens kontinuitet bevaras. Kasten och fångandet bör vara varierade och mångsidiga (olika höjd och plan). Kastets höjd bör vara enhetlig för hela truppen och kägla bör rotera lika mycket under luftfärden (koreografiska variationer är dock möjliga).

Släppande kan göras i frontal- eller horisontalplanet. Släppandet kan även börja från greppande av kägla kropp. Kägla rotationsrörelser bör vara samtidiga, samstämmiga och synkroniserade.

Asymmetriska rörelser

Asymmetriska rörelser består av kombinationer av antingen rörelser som hör till olika rörelsegrupper eller rörelser som hör till samma rörelsegrupp men som utförs i olika plan och olika riktning.

Rytmslag

Vid rytmslag kan kägla greppas vid kroppen, halsen eller kroppen. Rytmslagen kan utföras antingen genom att slå kägla mot varandra eller i golvet. Slag med kägla räknas som rytmslag då de består av tre slag eller mer och då de passar till musikens rytm.

Hanteringar (handlings): vändningar, vridningar, snurrningar, rullningar

*Vid hanteringar är greppet om kägla lätt. Käglorna rörs aktivt på ett för käglor typiskt sätt.
Rullningar kan ske över olika kroppsdelar eller på golvet.*

6.6.3 BAND

Grepp

Vanligtvis greppar man ändan på pinnen så att man håller den mellan tummen och pekfingeret. Pinnens ända får inte synas vid armen. Pekfingeret stöder pinnen underifrån. Man kan även hålla i bandet eller både bandet och pinnen samtidigt.

Svängningar

I svängningar hålls pinnen som en förlängning av armen. Hela bandet är aktivt i figuren som bildas. Rörelserna bör utföras på ett flytande sätt så att bandet rör sig och hålls i luften hela tiden. Då bandet formar en figur får det inte finnas extra slingor eller avbrott under rörelsen. Bandet får inte oavsiktligt vidröra golvet eller kroppen.

Cirklar

I cirkelrörelser bör bandet forma en hel figur (cirkel) under rörelsen. Bandets figurer bör vara lika stora, jämnt växande eller krympande och tydligt urskiljbara. Cirklar kan göras genom att rotera hela armen, underarmen eller handleden. Om rotationen sker från handleden hålls armen sträckt. Bandet får inte oavsiktligt vidröra golvet eller kroppen.

Serpentin

Serpentiner görs genom en rörelse i handleden medan armen hålls sträckt. Serpentinens länkar är tydligt urskiljbara och av samma storlek. Bandets ända bör delta i figuren och den rör inte i golvet såvida inte figuren är tänkt att utföras på golvet. Serpentinerna kan utföras på olika plan och i olika riktningar, framför, bakom eller till sidan om kroppen. Serpentinerna kan färdas från ett plan eller en riktning till en annan under rörelsen, så länge formen bibehålls. Bandet får inte oavsiktligt vidröra golvet eller kroppen.

Spiral

Spiralen görs genom en handledsrörelse medan armen hålls sträckt. Spiralens öglor är tydligt urskiljbara och av samma storlek. Bandets ända bör delta i figuren och den rör inte i golvet såvida inte figuren är tänkt att utföras på golvet. Spiraler kan utföras på olika plan och i olika riktningar, framför, bakom eller till sidan om kroppen. Spiralen kan färdas från ett plan eller en riktning till en annan under rörelsen, så länge formen bibehålls. Bandet får inte oavsiktligt vidröra golvet eller kroppen.

Åttor

Det finns två typer av åttorörelser; stora åttor, där hela kroppen deltar och mindre, där endast bandet formar en åtta.

I stora åttor liknar tekniken den för utförandet av cirklar. Åttans form bör vara tydligt urskiljbar under rörelsen. Mindre åttor görs med handledsrörelser. Bandet formar då minst en åtta som är tydligt urskiljbar och jämn till formen.

För mindre åttor bör bandet forma en hel, tydligt urskiljbar åtta under svårigheten.

Hanteringar (handlings): vändningar, vridningar, snurrar

I hanteringsrörelserna är greppet om bandet lätt. I hanteringen kan man ta hjälp av olika kroppsdelar. Viktigt är att bandets figur hålls tydlig och fortlöpande.

Kast, släppande och fångande

Kast av bandet börjar från en pendling eller ett sviktande neråt. Kastet kan utföras med olika teknik men under luftfärden bör bandets form bara tydlig. Under kastet och vid fångandet sträcks armen och kroppen i riktning mot bandets pinne. Fångandet bör ske så att bandets figur fortsätter och förblir tydlig.

Släppande kan göras i olika plan. Släppandet kan ske från olika delar av bandet eller pinnen men formen bör hållas tydlig under släppandet och fångandet samt däremellan.

7 BEDÖMNING AV UTFÖRANDE

Maximipoängen för utförandet är **12.0**

- utförandet 11.9
- bonuspoäng 0.1

Delområden för utförandet

Brister i utförandet hos 1-2 gymnaster ger ett avdrag på 0.1 poäng varje gång. För tre eller fler gymnaster är avdraget 0.3 per gång.

	1 –2 gymnaster	3 eller flera
7.1 Gymnastiska färdigheter, kvalitet		
- Hållning (engångsavdrag)	0.1	0.3
- Centralrörelse (engångsavdrag)	0.3	0.4
- Bristfälliga sträckningar	0.1	0.3
- Rörelsernas sammanfogning	0.1	0.3
- Rörelseseriernas sammanfogning	0.1	0.3
- Fotteknik (utåtvridning, sträckningar)	0.1	0.3
7.2 Truppens samtidighet och enhetlighet		
- Små olikheter i utförandet	0.1	0.3
- Otakt, ojämnt utförande	0.1	0.3
- Olika teknik i utförandet av rörelserna	0.1	0.3
- Bristande/skadligt lyft	0.2 – 0.5	0.2 – 0.5
7.3 Kroppsrörelser		
- Små brister i utförandet	0.1	0.3
- Otydlig form	0.1	0.3
- Onödig/extra rörelse	0.1	0.3
7.4 Balanser		
- Ostabil balans, extra rörelse	0.1	0.3
- Otydlig form, bristande teknik	0.1	0.3
- Tappar balansen: steg, stöd eller lutning mot golvet med hand, för eller annan kroppsdel	0.1	0.3 (3 gymn.)
- Fall (gäller alla typer av rörelser)	0.3	0.5
7.5 Hopp		
- Otydlig form	0.1	0.3
- Felaktig landning	0.1	0.3
- Bristfällig luftfärd	0.1	0.3

7.6 Rörelser/förflyttningar

- | | | |
|---|-----|-----|
| - Gymnaster stöter i varandra i förbigående | 0.1 | 0.3 |
| - Gymnaster stöter i varandra: avbrott | 0.2 | 0.4 |

7.7 Rörelsernas exakthet

- | | | |
|------------------------------|-----|-----|
| - Ojämnhet i plan/riktningar | 0.1 | 0.3 |
| - Ojämnhet i formationer | 0.1 | 0.3 |

7.8 Fysiska egenskaper

- | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|
| - Klara brister i något delområde under hela programmet | 0.1/delomr.
engångsavgdrag - > | 0.3/delomr. |
|---|-----------------------------------|-------------|

7.9 Musik och rörelse

- | | | |
|---|-----|-----|
| - Utförande i otakt med musiken (små brister) | 0.1 | 0.3 |
|---|-----|-----|

7.10 Glömmer programmet

- | | | |
|--|-----|-----|
| - Liten osäkerhet i utförandet | 0.1 | 0.3 |
| - Tillfällig glömska: avbrott i utförandet | 0.2 | 0.3 |

7.11 Redskapsteknik

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| - Felaktigt grepp om redskapet | 0.1/serie | 0.1/serie |
| - Brist i redskapets grundteknik | 0.1/serie | 0.1/serie |
| - Redskapets plan och riktningar är otydliga | 0.1/serie | 0.1/serie |
| - Ologiskhet i redskapets bana | 0.1 | 0.3 |

7.12 Tappande av redskap

- | | | |
|---|-----|-----|
| - Fångar genast utan att gymnasten flyttar på sig | 0.1 | 0.1 |
| - Fångande efter lång förflyttning | 0.3 | 0.5 |
| - Tappande som orsakas av att två eller flera redskap stöter ihop | 0.5 | |

7.13 Bonus

- | | |
|--|------|
| Truppens hållning är utmärkt under hela programmet | +0.1 |
|--|------|

Domare som bedömer utförandet ger poäng på följande sätt:

- räkna ut truppens utförandepoäng genom att göra avdrag från utförandets maximipoäng 11.9 enligt avdragstabellen
- märk vid behov ut ett förslag om bonus på poängslappen (bonuspoängen 0.1 läggs till den sammanlagda poängen)

8 DOMARKÅR

8.1 Allmänt

Truppgymnastikens grenskott utnämner serievis gymnastikförbundets domarkår och överdomare för tävlingar i tävlingsserierna för över 14-åringar. Regionens expertgrupp / regionens grengrupp utnämner regionstävlingarnas domarkår.

Domarna placeras i domargrupper genom lottning, under domarpalavern på tävlingsplatsen några timmar innan tävlingarna.

Programmets koreograf eller en deltagande trupps ledare får inte agera domare i den serie där dennas trupp eller program tävlar.

Domarutbildningssystemet definierar den domarkompetens som krävs på olika tävlingar.

Om eventuella krav på föreningarna att bidra med domare meddelas i tävlingsinbjudan. Föreningen bör ställa upp i tävlingen med det antal domare, med tillräcklig kompetens, som domarkraven föreskriver.

Domare bör under domarbetet följa i kraft varande ”klädkod”.

8.2 Domarkårens sammansättning

8.2.1 Domare

Trupperna utvärderas av två domargrupper: kompositionens domargrupp och utförandets domargrupp.

Domargruppen för kompositionen delas upp i två grupper:

- domargruppen för tekniskt värde TV består av 2-4 domare
- domargruppen för artistiskt värde AV består av 3-4 domare
- i båda domargrupperna fungerar en domare som överdomare

Domargruppen för utförande Exe (execution)

- består av 3-4 domare varav en fungerar som överdomare

8.2.2 Jury eller officiell övervakare

Grenskottet för trupp gymnastik kan genom olika beslut utnämna en jury eller en officiell övervakare för tävlingarna och formulera en speciell uppgift för dem.

8.2.3 Linjeövervakare

På tävlingar utan handredskap bör det finnas två och på tävlingar med handredskap fyra linjeövervakare som sitter i hörnen av tävlingsområdet. Linjeövervakarna meddelar övertramp genom att lyfta en flagga. Efter utförandet gör linjeövervakaren en skriftlig anmälan om överträdanden till utförandets överdomare. Avdraget görs från medelvärdet av utförandepoängen och detta antecknas i protokollet.

8.2.4 Domarens uppgifter

- utvärdera kompositionen eller utförandet i enlighet med reglerna och de på domarpalavern överenskomna riktlinjerna
- domarna gör sin bedömning individuellt
- under tävlingens gång får domarna inte diskutera utvärderingen sinsemellan och inte heller med tränare eller gymnaster
- varje domargrupp ger sina poäng helt självständigt, oberoende av andra domargrupper poäng

8.2.5 Överdomarens uppgifter

- fungerar som en av de utvärderande domarna
- granskar skillnaderna mellan de poäng domarna ger
- kallar domarna till palaver vid tillfällena som reglerna förutsätter och fungerar som ordförande för palavern
- övervakar att reglerna följs
- övervakar domarnas verksamhet
- överdomaren kan avbryta utförandet på grund av tekniska problem eller farosituationer
- ifall det under tävlingen uppkommer frågor varom reglerna inte ger några anvisningar kallar överdomaren hela klassens domargrupp (komposition och utförande) samt tävlingens ledare och den av grensektionen eventuellt utnämnda juryn och/eller övervakaren till ett möte för att hitta en lösning
- övervakar lottningen av tävlingsordning vid eventuell finalomgång
- kontrollerar poängprotokollen och skriver under dem

9 POÄNGRÄKNING

9.1 Bildande av poängsumma

Domargrupperna för kompositionen för utförande ger sina egna poäng. Av varje domargrups poäng räknas medelvärdet och dessa medelvärden ger, hopräknade, truppens sammanlagda poängvärde i tävlingen.

Maximivärdet för kompositionens tekniska värde (TV) är **5.0**

Maximivärdet för kompositionens artistiska värde (AV) är **8.0**

Maximivärdet för utförandet (Exe) är **12.0**

Maximivärdet för truppens sammanlagda resultat är 25.0 poäng.

9.2 Kompositionsdomargruppens poängräkning

9.2.1 Domargruppen för tekniskt värde TV

Domargruppen för kompositionens tekniska värde (TV) ger 0 – 5.0 poäng.

Beroende på domargruppens storlek räknas medelvärdet och poängskillnaderna som följer:

I grupper med 4 domare:

- den högsta och lägsta poängen lämnas utanför beräkningarna och de mittersta poängens medelvärde utgör resultatet
- skillnaden mellan de mittersta poängen får vara högst:
0.4 poäng, mellan 0 – 5.0

I grupper med 3 domare:

- räknas medelvärdet av alla domares poäng
- skillnaden mellan alla domares poäng får vara högst:
0.6 poäng, mellan 0 – 5.0

I grupper med 2 domare:

- räknas medelvärdet av båda poängen
- poängskillnaden får, liksom i grupper med 4 domare, vara högst:
0.4 poäng, mellan 0 – 5.0

9.2.2 Domargruppen för artistiskt värde AV

Domargruppen för kompositionens artistiska värde AV ger 0 – 7.8 poäng.

Beroende på domargruppens storlek räknas medelvärdet och poängskillnaderna som följer:

I grupper med 4 domare:

- den högsta och lägsta poängen lämnas utanför beräkningarna och de mittersta poängens medelvärde utgör resultatet
- skillnaden mellan de mittersta poängen får vara högst:
0.6 poäng, mellan 0 – 7.8

I grupper med 3 domare:

- räknas medelvärdet av alla domares poäng

-
- skillnaden mellan alla domares poäng får vara högst:
0.8 poäng, mellan 0 – 7.8

Bonuspoäng:

- Bonuspoängen kan vara 0.2
- Bonuspoängen läggs till AV-resultatets medelvärde
- Truppen får en bonus om 3/4 eller 2/3 domare, beroende på domargruppens storlek, har föreslagit en bonus

9.3 Poängräkning i domargruppen för utförandet

Domargruppen för utförandet Exe ger 0 – 11,9 poäng.

Beroende på domargruppens storlek räknas medelvärdet och poängskillnaderna som följer:

I grupper med 4 domare:

- den högsta och lägsta poängen lämnas utanför beräkningarna och de mittersta poängens medelvärde utgör resultatet
- skillnaden mellan de mittersta poängen får vara högst:
0.6 poäng, mellan 0 – 11.9

I grupper med 3 domare:

- räknas medeltalet av alla domares poäng
- skillnaden mellan alla domares poäng får vara högst:
0.8 poäng, mellan 0 – 11.9

Bonuspoäng

- Bonuspoängen kan vara 0.1
- Bonuspoängen läggs till Exe-resultatets medelvärde
- Truppen får en bonus om 3/4 eller 2/3 domare, beroende på domargruppens storlek, har föreslagit en bonus

9.4 Överdomarens uppgift i poängräkningen

Poänglapparna ges alltid först till överdomaren, som kontrollerar poängskillnaderna. Om domarnas poängskillnader är för stora kallar överdomaren till domarpalaver. Överdomaren ger sekreterarna anteckningar om bonuspoäng och eventuella överdomaravdrag.

Agerande vid domarpalaver

Överdomaren leder diskussionen vid domarpalavern.

Under palavern ändrar endast de domare sina poäng vars poäng är orsak till palavern.

Överdomaren har rätt att vid behov ta med alla domares poäng i diskussionen. Poängändringar som görs under palavern bör grunda sig på det som står i reglerna. Målet med palavern är att hitta orsakerna till poängskillnaderna och korrigera domarnas poäng med hjälp av en diskussion kring delar av reglerna.

Truppen som framträder först i sin serie

Efter seriens första trupp samlas domarna alltid för en palaver inom den egna domargruppen för att kontrollera poängskillnaderna tillsammans. Innan palavern har domarna gett sina egna poäng.

9.5 Överdomarens avdrag

Avdragen görs från kompositionens eller utförandets medelvärde och de antecknas i protokollet.

9.5.1 Poängavdrag som görs av överdomaren för artistiskt värde AV

- **Tid** Om tidsbegränsningen överskrids eller underskrids med 6 sekunder eller mer ges ett avdrag på 0.1 poäng
- **Ingång** Om truppens inträdande är onödigt långt (avstannar tävlingen) har överdomaren rätt att göra ett avdrag på 0,1 poäng
- **Dräkt** Oestetiska dräkter eller dräkter som inte följer reglerna ger avdrag på 0.1 poäng för en gymnast och 0.2 poäng för två eller flera gymnaster. För varje lossnande del av dräkten (tossa, hårdekoration etc.) görs ett avdrag på 0,1 poäng.
- **Redskap** *Redskap som inte följer reglerna 0.5*
Överlopps reservredskap eller utomståendes hjälp vid ibruktagandet av reservredskap 0.3

9.5.2 Poängavdrag som görs av överdomaren för utförandet Exe

- **Övertramp** För varje gymnasts *eller redskaps* varje golvberöring utanför gränsen ges ett avdrag på 0.1. Linjeövervakaren antecknar överträdelser och utförandets överdomare godkänner avdraget.
- **Truppens storlek** För varje saknad gymnast ges ett avdrag på 0.5. Avdraget görs även om truppen börjar som fulltalig och någon avlägsnar sig från tävlingsområdet mitt under utförandet så att truppen inte längre är fulltalig.
- *Användande av reservredskap 0.3*

10 TEKNISKT FÖRVERKLIGANDE AV TÄVLINGAR

10.1 Tävlingsframträdanden

I alla tävlingsseriens åldersserier har trupperna antingen en eller två framträdanden, beroende på tävlingen. Antalet framträdanden meddelas i tävlingsinbjudan.

På regionstävlingarna har trupperna endast ett framträdande.

De 10 trupper som i den inledande tävlingen fått de högsta sammanlagda poängvärdena för komposition och utförande i varje serie går vidare till finalomgången. Ifall flera trupper befinner sig på delad 10:e plats går samtliga vidare till finalomgången. Grenutskottet kan besluta om flera trupper ska gå vidare till finalomgången.

10.2 Tävlingsordning

Tävlingsordningen lottas av arrangörerna innan tävlingarna. Vid lottningen bör en utomstående person (inte från arrangörsföreningen) vara på plats.

Lottningen av tävlingsordningen för en eventuell finalomgång sker under övervakning av överdomarna och tävlingsledaren.

10.3 Tävlingens funktionärer

Den arrangerande föreningen har en skyldighet att skaffa tillräckligt med funktionärer för tävlingarnas tekniska förverkligande såsom

- sekreterare
- konferencierer
- ljudansvariga
- träningsövervakare och övervakare av truppersnas tävlingsordning
- ansvariga för presentation och prisutdelning
- linjeövervakare
- tidtagare
- budbärare

10.4 Resultat och protokoll

Arrangörerna bör sköta om att tävlingsprotokollen, sammandragsprotokollen och resultatförteckningarna delges deltagande föreningar, domarkår och gymnastikförbundet. Resultaten skickas omedelbart efter tävlingarna till gymnastikförbundets informatör och till pressen.

10.5 Medaljer och prisutdelning

Gymnastikförbundet ansvarar för tillverkanget av medaljerna. På gymnastikförbundets tävlingar i tävlingsserierna för över 14-åringar fördelas förbundets medaljer för tävlingsserien och på regionstävlingarna regionsmedaljer. På tävlingarna belönas de tre bästa trupperna. Medaljerna delas ut till de till truppen hörande namngivna gymnasterna samt till tränare och koreograf.

Förbundet beställer och bekostar medaljer till truppens minimiantal (6), en ledare och en koreograf. Om truppen är större får resten av gymnasterna ograferade medaljer.

Till regionstävlingarna beställer och bekostar regionen medaljerna.

10.6 Andra anvisningar

Vid förverkligandet av tävlingar bör arrangörerna följa gymnastikförbundets allmänna och grenspecifika arrangörsanvisningar.

På alla under gymnastikförbundet gällande tävlingar följs Finlands Gymnastikförbund Svoli r.f.:s Allmänna tävlings- och ordningsregler.