

Grencupen 2019

Nationellt Bedömningsreglemente tillämpas.

	Klass Lila - Åttan	Klass Blå - Sjuan
Tävlingsform	Grentävling Fast svårighetsvärde.	Grentävling Fast svårighetsvärde.
Ålder och kön	Från 6 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/ pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 6 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/ pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.
Antal gymnaster	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.
Undantag Klädsel 4.1	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.

	Klass Grön - Sexan	Klass Gul - Femman	Klass Orange - Fyran	Klass Röd - Trean
Tävlingsform	Grentävling Fast svårighetsvärde	Grentävling Svårighetsvärde med tak.	Grentävling Svårighetsvärde med tak.	Grentävling Öppet svårighetsvärde.
Ålder och kön	Från 8 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/ pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 8 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/ pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 8 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/ pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.	Från 10 år och uppåt. En öppen klass (ej uppdelad flickor/ pojkar). Antalet flickor/damer respektive pojkar/herrar kan variera inom truppen.
Antal gymnaster	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.	6 - 18 gymnaster Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående.
Undantag Klädsel 4.1	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.

Bedömningen i tumbling och trampett sker enligt följande (för exakt skrivning se Nationellt Bedömningsreglemente):

E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.

D = svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet.

C = avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs för de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet (se undantag klass Stormen).

Klass Lila

FRISTÅENDE	
Redskap	Golvyta 14x18 meter. Tävling sker på mattvåder.
1.3 Komposition 1.3.2 Tid 1.3.2.5 Förflyttningar 1.3.2.6 Förbindelser 1.3.2.7 Gruppelement 1.3.2.8 Rytmask sekvens 1.3.2.9 Riktningar 1.3.2.11 Fronter 1.3.2.12 Formationer	0:30-1:30 minuter Utgår Utgår Utgår Utgår Minst 1 riktning Minst 2 olika fronter. Minst 2 olika formationer i valfri form och storlek.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras. <ul style="list-style-type: none"> • 1 piruettpreparation till passé på tå eller 1 piruett. • 1 hopp • 1 balans <p>Fast svårighetsvärde 1,5 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 0,5. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, <u>inkl.</u> för RT-stegen.</p>

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglementet eller en mattvåd.	Trampett eller satsbrädetrampett, samt plint med satsbräda enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 / 3.2 Allmänt	Två olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment, varav i ett ska momenten vara olika. Alla sorters mellansteg är godkända på samtliga varv.	Två olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.

2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Kravet utgår.	Inget krav på hoppredskap. Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Vid ett av varven kan plint med satsbräda användas.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Inga övningskrav.	Inga övningskrav.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>inkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>inkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Blå

FRISTÅENDE	
Redskap	Golvyta 14x18 meter. Tävlings sker på mattvåder.
1.3 Komposition 1.3.2 Tid 1.3.2.5 Förflyttningar 1.3.2.6 Förbindelser 1.3.2.7 Gruppelement 1.3.2.8 Rytmsk sekvens 1.3.2.9 Riktningar 1.3.2.11 Fronter 1.3.2.12 Formationer	1:20-2:45 minuter Enligt bedömningsreglemente Enligt bedömningsreglemente Utgår Utgår Minst 2 olika riktningar Minst 2 olika fronter. Minst 4 olika formationer i valfri form och storlek.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras. <ul style="list-style-type: none"> • 1 piruett • 1 hopp • 1 balans • 1 akrobatiskt moment <p>Fast svårighetsvärde 2,0 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 0,5. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, <u>inkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen.</p>

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap samt plint med satsbräda enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.

2.2 / 3.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment, varav i ett ska momenten vara olika. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika. Alla sorters mellansteg är godkända på samtliga varv.	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Kravet utgår.	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord eller plint och satsbräda.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Inga övningskrav.	Inga övningskrav.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>inkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>inkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Överslag till liggande med trampett och hoppbord 120cm är godkänt varv. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Grön – Sexan (med ett undantag i kursiv stil)

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvytta 14x18 meter. Tävling sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 1 akrobatiskt moment * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) Fast svårighetsvärde 2,0 poäng. För varje moment som ej utförs enligt Nat.BR görs ett avdrag på 0,2. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, <u>exkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen.

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	Tre olika varv ska utföras. Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika. Alla sorters mellansteg är godkända på <u>ett</u> av varven.	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	Kravet utgår.	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flick-flack. Ett varv ska innehålla en handvolt. <i>Övningskraven (flick-flack och handvolt) gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskraven. I första varvet ska alla gymnaster utföra exakt samma serie.</i>	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri stil med eller utan skruv. <i>Övningskravet (frivolt) gäller för de 6 sista gymnasterna/varv. För resterande gymnaster i varje varv utgår övningskravet. I första varvet ska alla gymnaster utföra exakt samma serie.</i>
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>inkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>inkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen för trampett (ej satsbräda + plint). Fast svårighetsvärde 0,5 poäng/serie (max 3,0) Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Gul – Femman

	FRISTÅENDE
Redskap	Golvyta 14x18 meter. Tävlings sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.

1.4 Svårighet	<p>Följande svårighetsmoment ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 1 akrobatiskt moment * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) <p>Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,0 poäng. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, <u>exkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen.</p>
---------------	--

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	<p>Tre olika varv ska utföras.</p> <p>Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment varav två ska vara olika.</p> <p>Mellansteg ej tillåtet.</p>	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	<p>Ett varv ska utföras framåt. Ett varv ska utföras bakåt.</p>	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	<p>Ett varv ska innehålla en flick-flack. Ett varv ska innehålla en handvolt. Ett varv ska innehålla en enkel frivolt/salto i valfri position med eller utan skruv.</p> <p>Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv.</p>	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med eller utan skruv eller pikerad frivolt med minimum 180° skruv.
2.4 / 3.4 Svårighet	<p>Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>exkl</u>. tilläggsövningar för RT-stegen.</p> <p>Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,0 poäng.</p> <p>Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.</p>	<p>Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>exkl</u>. tilläggsövningar för RT-stegen.</p> <p>Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 1,7 poäng.</p> <p>Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.</p>

Klass Orange – Fyran

	FRISTÅENDE
Redskap	Golyvta 14x18 meter. Tävlings sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	<p>Följande svårighetsmoment ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 1 akrobatiskt moment * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) <p>Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,5 poäng. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, <u>exkl</u> tilläggsövningar för RT-stegen.</p>

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.
2.2 Allmänt	<p>Tre olika varv ska utföras.</p> <p>Två varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment.</p> <p>Mellansteg ej tillåtet.</p>	Tre olika varv ska utföras.
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	Ingen tidsgräns.	Ingen tidsgräns.
2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv 3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.	<p>Ett varv ska utföras framåt. Ett varv ska utföras bakåt.</p>	Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.

2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	Ett varv ska innehålla rondat-flickis-salto i valfri position med eller utan skruv. Ett varv ska innehålla handvolt-frivolt valfri position med eller utan skruv.	Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 180° skruv.
2.4 / 3.4 Svårighet	Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>exkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 3,0 poäng. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.	Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>exkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen. Framräknat svårighetsvärde kan ej överstiga 2,2 poäng. Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.

Klass Röd – Trean

FRISTÅENDE	
Redskap	Golyvta 14x18 meter. Tävling sker på mattvåder.
1.3 Komposition	Enligt Bedömningsreglemente.
1.4 Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: * 2 piruetter (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 hopp (måste väljas från olika grupper (A, B el. C)) * 2 balanser (måste väljas från olika grupper (A el. B)) * 2 akrobatiska moment (olika) * 1 kombination av 2 moment (kombinationen kan bestå av övningar från samma grupp) Öppet svårighetsvärde. Övningar hämtas från Bilaga A1– Svårighetstabell Fristående, <u>exkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen.

	TUMBLING	TRAMPETT
Redskap	Tumblinggolv enligt Redskapsreglemente.	Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglemente.
Antal gymnaster/varv	Utförs av 6-18 gymnaster.	Utförs av 6-18 gymnaster.

2.2 Allmänt	<p>Tre olika varv ska utföras.</p> <p>Ett varv ska innehålla minst två olika akrobatiska moment. Två varv ska innehålla minst tre olika akrobatiska moment.</p> <p>Mellansteg ej tillåtet.</p>	<p>Tre olika varv ska utföras.</p>
2.3.1.1 / 3.3.1.1 Felaktig tid	<p>Ingen tidsgräns.</p>	<p>Ingen tidsgräns.</p>
<p>2.3.1.7 Uteblivet framåt - och bakåtvarv</p> <p>3.3.1.7 Inget varv med eller utan hoppredskap.</p>	<p>Ett varv ska utföras framåt. Ett varv ska utföras bakåt.</p>	<p>Minst ett varv ska utföras utan hoppredskap. Minst ett varv ska utföras med trampett och hoppbord.</p>
2.3.1.8 / 3.3.1.8 Övningskrav	<p>Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt eller salto med eller utan skruv. Avslutande frivolt eller salto i varje varv. .</p>	<p>Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 360° skruv.</p>
2.4 / 3.4 Svårighet	<p>Övningar hämtas från Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling, <u>exkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen.</p> <p>Öppet svårighetsvärde.</p> <p>Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.</p>	<p>Övningar hämtas från Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett, <u>exkl.</u> tilläggsövningar för RT-stegen.</p> <p>Öppet svårighetsvärde.</p> <p>Svårighetsvärdet baseras endast på de 6 sista gymnasterna i varvet.</p>