



Att tävla i trupp gymnastik nivå 6-9

I trupp gymnastik tävlar vi i tre grenar och erbjuds på 9 olika svårighetsnivåer. 9an är lättast och 1an är svårast.

Varje nivå och gren har specifika regler och krav på vad som måste och får utföras samt hur många gymnaster som krävs per varv. Ledarna väljer nivå baserat på gymnasternas kunskaper i gruppen och möjligheten att få ihop de krav på övningar som krävs. Ambitionen är att välja en nivå där så många gymnaster som möjligt i gruppen kan vara med och tävla. I vissa fall där man har stor spridning på kunskapsnivå i gruppen kan man välja olika tävlingar/nivå under en termin för att låta alla tävla utefter sin nivå och förmåga. Det kan också innebära att alla gymnaster inte är med på allt under en tävling utan får stå bredvid på vissa varv.

Uppdelning av grupp:

Många av våra tävlingsgrupper är stora (upp till 30 gymnaster) med spridd kunskapsnivå. Många tävlingar har en maxgräns på 18-25 deltagare i ett lag och man tvingas då dela upp sitt lag i två för att kunna ställa upp. Det finns olika sätt att göra detta på men från föreningen uppmanar vi att man på nivå 9-8 inte delar utifrån kunskap utan utgår från att göra så jämna lag som möjligt. På nivå 7-6 börjar övningskraven bli lite högre och det kan bli aktuellt att dela gymnasterna utifrån vad dom kan. Detta behöver då förmedlas tydligt till gymnaster och föräldrar så att alla är med på hur indelningen har gått till. Lagen kan komma att tävla på samma nivå men det kan också komma tillfällen där gruppen delas och får tävla på olika nivåer för att gymnasterna ska få utmanas och tävla på sin nivå.

BEDÖMNING:

De lägsta nivåerna 8 och 9 bedöms inte utefter poäng utan ledarna får ta del av både positiv och konstruktiv feedback. Saker som såg bra ut men även sådant som man kan ta med sig till fortsatt träning och tävling. På nivå 7 och 6 bedöms varje övning mot ett idealutförande som i slutändan ger varje lag en poäng på varje gren. Fall, pass och ej uppfyllda tävlingskrav ger avdrag. Idealutförandet beskriver höjd, stil, position och landning. Poängen syns aldrig utåt till publik och gymnaster utan ges till ledarna för respektive grupp.

Pallplats?

På nivå 8 och 9 vinner alla och beröms för sitt deltagande. Här är fokus att träna på att tävla. Oftast ges alla deltagare en medalj. Från klass 7 och 10 års ålder utses 1a, 2a och 3e plats och övriga lag hamnar på 4e plats. Oftast ges alla deltagare medalj. (På nivå 7 är det endast om deltagarna är 10 år eller äldre som prisutdelning sker). Nivå 6 och uppåt är det alltid prisutdelning.

Får man mer poäng om jag gör något svårare?

Nej, på nivå 6-9 får gymnasterna lika mycket poäng om de gör en mycket svår övning som en väldigt lätt. En gymnast som gör väldigt enkla övningar men utför dem väl bidrar mer till poängen än en som gör något svårt men inte lika väl. Tävlingsbestämmelserna reglerar även vilka övningar som är tillåtna att köra.

GRENARNA:

- **Tumbling/airfloor** – Ett långt upphöjt studsigt golv där 3 varv utförs (2 varv på 9an) bestående av 1-3 övningar. Exempelvis att man står på händer eller hjular. På nivå 7-9 finns det också möjlighet att utföra övningar på upphöjda stationer.
- **Trampett** - Liten studs matta där gymnasten springer fram och utför 3 varv totalt (2 på 9an). Åtminstone ett varv ska på de flesta nivåer vara med ett mattberg eller ett bord.
- **Fristående** - Gruppen genomför ett program till musik. Ett friståendeprogram kräver god koreografi, samtidigt, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar. Varje nivå har olika krav, exempelvis längd på programmet, antal formationer (hur gymnaster förhåller sig till varandra och på golvytan), vilka riktningar man rör sig i och antal svårigheter. Svårigheter är balansmoment, hopp och akrobatiskt moment.

DRÄKTER OCH FÖRENINGSKLÄDER

På tävling får alla gymnaster låna en dräkt som efter avslutad tävling lämnas tillbaka till ledaren. Eventuella tights/leggings och håraccessoarer bekostas av gymnasten efter ledarnas instruktioner. På tävling önskas att gymnasterna är klädda i föreningsoverall.

ANMÄLAN OCH AVGIFT

Anmälan görs till respektive ledare och är bindande då föreningen betalar per anmäld gymnast. Ledarna planerar varv och träning utifrån de gymnaster som anmält sig. En tävlingsavgift på 100kr tas ut vid anmälan för alla tävlingar förutom föreningens egna, den betalas i samband med svar på kallelsen. Denna avgift ska bidra till dräktkostnader, anmälningsavgifter, ledar- och domarvoden m.m. Avgiften betalas ej tillbaka vid avanmälan. Detta är nytt från och med hösten 2024.

FÖRNINGENS VÄRDEGRUND:

Målet med att tävla i Pixbo GF är att alla ska ha roligt och få delta. Resultatet är mindre viktigt även om det såklart är kul för laget när det går bra. Gruppen ska göra detta gemensamt och vi ska peppa och stötta varandra och andra lag, både i föreningen och andra föreningar!

Vi vinner och förlorar som ett lag och enskilda gymnasters prestationer ska ej pekas ut som avgörande.

Föräldrar och ledare ska vara förebilder genom att stötta och heja på alla och finnas där i både med och motgångar.

Vi står bakom Riksidrottsförbundets värdegrund!

HÄR TÄVLAR BARN!

Kom ihåg:

- Barn är **inte** små **elitidrottare**
- Uppmuntra till att **våga**
- Hylla **ansträngningen** – inte resultatet
- Ledarens uppgift är att **utveckla** – inte vinna
- Efter tävlingen är resultatet **glömt**

Hoppas att denna snabbintroduktion hjälper er föräldrar att kunna vara mer delaktig i ditt barns idrottande och få en större förståelse kring tävlingsmomentet.