


Nacka VårCup

	Trean	Fyran	Femman	Sexan	Sjuan	Åttan	Nian
Reglemente	Nat.BR	Nat.BR	Nat.BR	Nat.BR	BR nivå 7–9	BR nivå 7–9	BR nivå 7–9
Klasser och Åldrar	Öppen klass 10 år och uppåt	Öppen klass 10 år och uppåt.	Öppen klass 10 år och uppåt.	Öppen klass 10 år och uppåt.	Öppen klass 10 år och uppåt.	Öppen klass 7 år och uppåt.	Öppen klass 7 år och uppåt.
Svårighetsvärde	Öppet svårighetstak	Svårighetstak enligt Nat.BR för Riksfyran.	Svårighetstak enligt Nat.BR för Riksfemman.	Fast svårighetsvärde Tilläggsövningar tillåtna.	Enligt tävlingsbestämmelser BR nivå 7	Enligt tävlingsbestämmelser BR nivå 8	Enligt tävlingsbestämmelser BR nivå 9
Antal gymnaster	6–12 gymnaster per lag och varv.	6–12 gymnaster per lag och varv.	6–12 gymnaster per lag och varv.	6–12 gymnaster per lag och varv.	6–12 gymnaster per lag och varv.	6–12 gymnaster per lag och varv.	6–12 gymnaster per lag och varv.



Nacka VårCup FRISTÅENDE

	Trean	Fyran	Femman	Sexan	Sjuan	Åttan	Nian
Svårigheter	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt BR nivå 7-9	Enligt BR nivå 7-9	Enligt BR nivå 7-9
Tid	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt BR nivå 7- 9	Enligt BR nivå 7- 9	Enligt BR nivå 7- 9
Komposition generellt	Enligt Nat.BR				Enligt BR nivå 7-9		
Vighetsmoment	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Utgår	Utgår	Utgår		
Handstående	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Utgår	Utgår	Utgår		



Nacka VårCup MATTA

	Trean	Fyran	Femman	Sexan	Sjuan	Åttan	Nian
Redskap	LEG-tumblinggolv, ansatsklossar 7 x 1,5m, måttband, semilandning	LEG-tumblinggolv, ansatsklossar 7 x 1,5m, måttband, semilandning	LEG-tumblinggolv, ansatsklossar 7 x 1,5m, måttband	LEG-tumblinggolv, ansatsklossar 7 x 1,5m, måttband	Luftgolv, ansatsklossar 3 x 1,5m, måttband Stationer: Uppställning från höjd på luftgolv höjd 30cm längd 4 - 5 m För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente	Mattvåd och/eller airtrack, ansatsklossar 3 x 1,5m, måttband, Stationer: -Handstående fall -Uppställning från höjd på luftgolv till landning höjd 30 cm längd 4 - 5 m För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.	Mattvåd (2 m bred) Stationer: • Handstående fall För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.
Övningskrav och antal övningar	Tre varv utförs. Ett varv med minst två olika akrobatiska moment ska utföras. Två varv med minst tre olika akrobatiska moment ska utföras. Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt eller salto, med eller utan skruv. Avslutande salto eller frivolt i varje varv.	Tre varv utförs. Två varv med minst två olika akrobatiska moment ska utföras, ett varv med minst tre olika akrobatiska moment ska utföras. Ett varv med rondat flickis salto i valfri position, med eller utan skruv ska utföras. Ett varv med handvolt-frivolt i valfri position med eller utan skruv ska utföras.	Tre varv utförs. Ett varv med minst tre moment ska utföras, varav två ska vara olika. Två varv med minst två olika akrobatiska moment ska utföras. Ett tvåmomentsvarv kan ersättas med en enkel handvolt Ett varv ska innehålla en flickis. Ett varv ska innehålla en handvolt.	Tre varv utförs. Tre varv med minst två olika akrobatiska moment Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt Ett varv ska innehålla en flickis. Ett varv ska innehålla en handvolt. Mellansteg tillåtet på ett varv. <i>OBS, paus mellan övningar ej tillåtet</i>	Tre varv utförs. Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alternativt handvolt från höjd på station. Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblinggolv). Mellansteg tillåtet på alla varv. Förskjuten ström är ej tillåtet. Tre olika varv måste utföras, <u>att byta ordning på övningarna räknas inte som ett nytt varv</u> . Det är alltså <u>inte</u> tillåtet att köra	Tre varv utförs. Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). Två varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall. Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station). Mellansteg tillåtet på alla varv. Förskjuten ström är ej tillåtet. Två olika varv måste utföras, <u>att byta</u>	Två varv utförs Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning) Ett varv kan ersättas med handstående fall på station Ett varv skall innehålla en kullerbytta. Mellansteg tillåtet på alla varv. Förskjuten ström är ej tillåtet. Två olika varv måste utföras, <u>att byta ordning på övningarna räknas</u>

			<i>Övningskraven kan uppfyllas genom att övningarna kombineras i samma varv</i>		kullerbytta hjulning på ett varv och sedan köra hjulning kullerbytta.	<u>ordning på övningarna räknas inte som ett nytt varv.</u> Det är alltså <u>inte</u> tillåtet att köra kullerbytta hjulning på ett varv och sedan köra hjulning kullerbytta.	<u>inte som ett nytt varv.</u> Det är alltså <u>inte</u> tillåtet att köra kullerbytta hjulning på ett varv och sedan köra hjulning kullerbytta.
Tillåtna övningar	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt BR nivå 7-9	Enligt BR nivå 7-9 Samtliga tillåtna övningar anges i Bilaga A2 .	Enligt BR nivå 7-9 Samtliga tillåtna övningar anges i Bilaga A2 .
Bedömning	E-poäng räknas på de sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	E-poäng räknas på de sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	E-poäng räknas på de sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	E-poäng räknas på de sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	E-poäng räknas på de sex gymnaster med högst given poäng, C-poäng och D-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv.	E-poäng räknas på de sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng och D-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv.	E-poäng räknas på de sex gymnaster med högst given poäng, C-poäng och D-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv.
Exempelvarv					Varv 1: Handvolt från höjd (på station) Varv 2: kullerbytta-hjulning/handstående nedrullning-hjulning/handvolt Varv 3: Hjulning – rondat /rondat-flickis	Varv 1: Handstående fall på station Varv 2: Rondat från höjd/handvolt från höjd (på station) Varv 3: Kullerbytta-hjulning/hjulning-hjulning/handstående nedrullning-hjulning	Varv 1: Handstående fall (på station) Varv 2: Kullerbytta - Hjulning



Nacka VårCup HOPP

	Trean	Fyran	Femman	Sexan	Sjuan	Åttan	Nian
Redskap	Trampett med och utan bord till nedslagsbädd med tre tjockmattor	Trampett med och utan bord till nedslagsbädd med tre tjockmattor.	Trampett med och utan bord till nedslagsbädd med tre tjockmattor.	Trampett med och utan bord till nedslagsbädd med tre tjockmattor.	Trampett och landningsbädd Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) Hoppbord och plint Stationer -Mattberg, 120 cm (med trampett)	Trampett och landningsbädd Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) Mjukt hoppbord och plint Stationer -Mattberg 90 cm (med trampett)	Trampett och landningsbädd Förhöjd ansats med ansatsklossar, 8 m (valfri att använda) Satsbräda (till mattberg) Mjukt hoppbord och/eller plint Stationer: -Mattberg, 90 cm (med trampett) -Mattberg 60 cm (med satsbräda)
Antal övningar och övningskrav	Tre varv utförs. Truppen ska utföra minst ett varv med hoppredskap och ett varv utan. Ett varv ska innehålla en enkel sträckt frivolt med minimum 360 graders skruv.	Tre varv utförs. Truppen ska utföra minst ett varv med hoppredskap och ett varv utan. En sträckt frivolt med minst 180 skruv ska utföras	Tre varv utförs. Truppen ska utföra minst ett varv med hoppredskap och ett varv utan. En sträckt frivolt med eller utan skruv, alternativt en pikerad frivolt med 180 skruv ska utföras	Tre varv utförs. Truppen ska utföra minst ett varv med hoppredskap och ett varv utan. En enkel frivolt i valfri stil ska utföras.	Tre varv utförs. Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter) Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)	Tre varv utförs. Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Ett varv ska utföras med landning till fötter. Ett varv ska utföras med hoppredskap (mjukt bord, plint eller överslag med händer på mattberg)	Två varv utförs. Ett varv ska innehålla en kullerbytta på mattberg.
Tillåtna övningar	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt Nat.BR	Enligt BR nivå 7-9 Samtliga tillåtna övningar anges i Bilaga A2 .	Enligt BR nivå 7-9 Samtliga tillåtna övningar anges i Bilaga A2 .	Enligt BR nivå 7-9 Samtliga tillåtna övningar anges i Bilaga A2 .
Bedömning	E-poäng räknas på de	E-poäng räknas på de	E-poäng räknas på de	E-poäng räknas på de	E-poäng räknas på de	E-poäng räknas på de	E-poäng räknas på de

	sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	sex gymnaster med minst avdrag, C-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv, D-poäng på de sex sista.	sex gymnaster med högst given poäng, C-poäng och D-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv.	sex gymnaster med högst given poäng, C-poäng och D-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv.	sex gymnaster med högst given poäng, C-poäng och D-poäng räknas på alla gymnaster som är med på ett varv.
Exempelvarv					Varv 1: Överslag (till liggande/stående med hoppbord eller plint) Varv 2: Grupperad/pik/sträckt volt till rygg på mattberg Varv 3: Volt i valfri position (till fötter)	Varv 1: Överslag till rygg på mattberg (plint/hoppbord/händer på mattberg) Varv 2: Grupperad/Pik/Sträckt volt till rygg på mattberg Varv 3: Ljushopp/volt i valfri position (till fötter)	Varv 1: Kullerbytta på mattberg Varv 2: Överslag till rygg på mattberg (med satsbräda)