



Inbjudan till **Sacroskuttet 2024**

Regiontävling i trampolin och DMT
Enligt Svenska Gymnastikförbundets normer
(Regler från 1 januari 2018)

- Datum:** Lördagen 3 februari 2024
- Plats:** SACROhallen, Bruksgatan 19 i Mölnlycke
- Övernattning:** Möjlighet till övernattning mot liten kostnad finns i vår klubblokal, Finnsjögården. Kontakta Annika Fjelkner för bokning och mer info annika.fjelkner@harryda.se. Ni kan också boka boende på egen hand på Wendelsberg STF Hotel och hostel.
- Tävlingsledare:** Rustan "Rulle" Jarnesand, 0702-53 40 32
- Gymnastikförbundet Västs representant:** Louise Mårtensson
- Anmälan:** Ska vara Sjövalla FK SACRO tillhanda senast 27 januari 2024 på mail annika.fjelkner@harryda.se
I anmälan: För och efternamn, födelseår, klass och flicka/pojke.
- Startavgift:** 125:- / deltagare i regionstävlingen. Startavgift faktureras efter tävlingen.
- Startkort:** Krävs i trampolin klass 4, DMT klass 3 och synkron klass 2.
- Licens:** Alla deltagare ska ha giltig Svenska Gymnastikförbundets tävlingslicens.

Priser: Priser kommer att delas ut till 1:a, 2:a och 3:e plats i klass 4, 5, 6, DMT och synkron. Medalj till samtliga i klass 7 och 8.

Klädse: Shorts/tights och t-shirt/linne (åtsittande) eller ordinarie tävlingsdräkt samt vita sockar eller vita trampolinskor.

Domare: 1-7 gymnaster = 1 domare, 8-14 gymnaster = 2 domare, 15 eller fler gymnaster = 3 domare.

Vi kommer att använda Sportech. Ta med egen Ipad till domarna. Hör av er om ni behöver låna.

Mat: Dryck, fika och enklare mat kommer att finnas till försäljning. Betalning i caféet sker med Swish.

Klasser: 5 klasser i individuell trampolin, 1 klass i synkron trampolin och 1 klass i DMT.

Minimiålder i samtliga klasser är fyllda 7 år. Flickor och pojkar tävlar i varsin klass utom i synkron klass 3 som är en mixad klass.

Varmt välkomna!

KRAV VID REGIONSTÄVLINGAR TRAMPOLIN – 2023-2024-2024

| Klass | Ålder | Övrigt |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Trampolin klass 7 – 8 | Från 7 år och uppåt | Ingen poängbedömning |
| Trampolin klass 4-5-6 | Från 7 år och uppåt | |
| DMT klass 3 | Från 7 år och uppåt | |
| Synkron klass 2 | Från 7 år och uppåt | |

Klasser: 5 st klasser i individuell trampolin, 1 st klass i mixed synkron trampolin samt 1 st klass i DMT

Obligatoriska serier/krav:

| TRAMPOLIN | | |
|--|---|--|
| Klass 6 (S6) Obligatorisk serie 1. Mage 2. Upp till stå 3. Grek 4. Sitt 5. Upp till stå 6. Pik 7. Rygg 8. Upp till stå 9. Gruppering 10. Hel piruett Max svårighetsgrad på andra serien är 1,5 | Klass 5 (S5) Obligatorisk serie 1. Halvvändning till mage 2. Upp till stå 3. Grek 4. Rygg 5. Pullover eller ½ v upp 6. Pik 7. Sitt 8. ½ v upp till stå 9. Gruppering 10. Volt eller Barany Max svårighetsgrad på andra serien på 2,5 | Klass 4 (S4) Övningskrav Minst 3 övningar ska ha minst 270°voltrotation. Kravövningar som ska ingå i den första serien: 1. En övning som landar på mage eller rygg 2. En övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1). Max svårighetsgrad på andra serien 4,5 |
| Klass 8 (S8) Obligatorisk serie 1. Sitt 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. ½ vändning 6. Pik Valfri serie på 6 övningar, Ingen svårighet räknas | Klass 7 (S7) Obligatorisk serie 1. Mage 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. Sitt 6. ½ v upp till stå 7. Pik 8. ½ piruett Valfri serie på 8 övningar, ingen svårighet räknas | |
| DMT Klass 3 (D3) 2 kombinationer där varje kombination skall innehålla minst en övning med minst 360 graders voltrotation Max svårighet 1,4/kombination | TRAMPOLIN Synkron Klass 3 (Synkron 3) Minst 3 övningar ska ha minst 270°voltrotation. Kravövningar som ska ingå i den första serien: 1. En övning som landar på mage eller rygg 2. En övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1). Max svårighet 4,5 | |