

HJÄLPTEXT SPEAKER

HJÄLPTEXT TILL SPEAKERN VID TÄVLINGAR PÅ NIVÅ 3–5

- På regionens tävlingar publiceras numera inga resultat digitalt, varken under tävlingen eller på hemsidan. Detta är en del i att förhålla sig till Barnkonventionen och Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken.
 - Enligt anvisningarna ska resultat ges liten uppmärksamhet inom barn-gymnastiken och fokus ska vara på ett livslångt idrottande och långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat.
- Lagens poäng läses som vanligt upp under tävlingen, efter varje gren och ledarna får en resultatlista efter tävlingens slut.
 - Tänk på som förening, ledare och förälder att lägga fokus på lagets egen prestation utifrån sig själv och inte i förhållande till andra. Vi ska alla hjälpas åt och tillsammans bidra till att alla får uppleva trygghet, glädje och gemenskap hos oss i gymnastiken. Enligt anvisningarna får selektering/urval eller toppning inte förekomma inom barn-gymnastiken

DC-poäng – svårighetspoäng

Tumbling och Trampett

- Alla övningar som gymnaster utför i tumbling och trampett har ett värde, enligt en tabell. På denna nivå räknar man ihop värdet för varje övning som de 6 sista gymnasterna utför och får då fram laget utgångspoäng i svårighet. Om gymnasterna utför övningen korrekt får laget tillgodoräkna sig övningens värde.
- I kompositionen tittar domarna bl.a. på att laget har ett lika-varv. Lika-varvet är det första varvet och alla gymnaster ska utföra samma övning eller serie. I de andra två varven ska enklare volter komma före svårare och samma varv får inte utföras två gånger.

Fristående

- I fristående har man något som kallas svårigheter och det är hopp, balanser, flexibilitetsmoment och akrobatiska moment (t.ex. en hjulning). Varje svårighet har ett värde enligt en tabell. Om majoriteten av gymnasterna utför svårigheten korrekt får laget tillgodoräkna sig svårighetens värde.
- För kompositions-poängen i fristående tittar domarna bl.a. på att laget har olika formationer, att de uppfyller krav på olika rörelseriktningar och att det finns en rytmisk sekvens. Den rytmiska sekvensen är en kontinuerlig rörelsesekvens där gymnasterna ska röra sig samtidigt över golvet, från sida till sida, från bak- till framkant (eller omvänt) eller diagonalt.

E-poäng – utförandepoäng

- Här tittar domarna på HUR gymnasterna utför övningen jämfört med ett idealutförande.
- Alla lag börjar på 10 poäng och domarna gör sedan avdrag.
- I tumbling och trampett tittar domarna på gymnastens kroppskontroll, skruvteknik, övnings höjd och längd samt hur gymnasten landar. Om en gymnast sätter i en hand/knä eller faller i landningen så resulterar detta i avdrag. Om en tränare går in och passar dvs. att tränaren på ett eller annat sätt hjälper gymnasten att utföra övningen så leder det till avdrag.
- I fristående bedöms bl.a. hur gymnasterna håller sina platser i formationen, hur väl de utför rörelserna samtidigt samt deras teknik i svårigheterna (ex. hopp, balanser och akrobatiska moment).