



## Inbjudan till

# Vänerhoppet 2024

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

<b>Datum:</b>	Lördagen 18 Maj 2024
<b>Plats:</b>	Levo-hallen, Wennerbergsvägen 51, 531 33 Lidköping
<b>Tävlingsledare:</b>	Sofia Redman 0766-26 20 97 och Sara Kvant 0733-990458
<b>Anmälan:</b>	Ska vara TK Levo tillhanda senast 6 Maj 2024

I anmälan: För och efternamn, födelseår, klass och flicka/pojke.

<b>Startavgift:</b>	125:-/deltagare i regiontävlingen  Startavgift faktureras efter tävlingen
<b>Startkort:</b>	Krävs i trampolin klass 4,DMT och Synkron klass 2
<b>Licens:</b>	Alla deltagare måste ha giltig Svenska Gymnastikförbundets tävlingslicens
<b>Priser:</b>	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 7-8.
<b>Klädsel:</b>	Shorts/tights och t-shirt/linne (åtsittande) eller ordinarie tävlingsdräkt samt vita sockor eller vita trampolinskor.
<b>Domare:</b>	1-7 gymnaster = 1 domare, 8-14 gymnaster= 2 domare, 15 eller fler gymnaster = 3 domare
<b>Mat:</b>	Fika, toast, smörgåsar, kaffe och kalla drycker

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

Minimumålder i samtliga klasser är fyllda 7år. Flickor och pojkar tävlar i varsin klass utom synkron klass 2.



<b>Klass 8</b>	<b>Klass 7</b>	<b>Klass 6 (S6)</b>
<p>1. Sitt 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. 1/2 vändning 6. Pik</p> <p>Andra serien:</p> <p><b>Valfri serie på 6 övningar, Ingen svårighet.</b></p>	<p>1. Mage 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. Sitt 6. 1/2 v. upp till stå 7. Pik 8. 1/2 piruett</p> <p>Andra serien:</p> <p><b>Valfri serie på 8 övningar, ingen svårighet.</b></p>	<p>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</p> <p><b>Max svårighetsgrad på andra serien är 1,5</b></p>

.. <b>Klass 5 (S5)</b>	.. <b>Klass 4 (S4)</b>	.. <b>TRAMPOLIN SYN- KRON Klass 2</b>
1. Halvvändning till mage 2. Upp till stå 3. Grek 4. Rygg 5. Pullover eller 1/2 v upp 6. Pik 7. Sitt 8. Halvvändning till stå 9. Gruppering 10. Volt eller Barany <b>Max svårighetsgrad på andra serien på 2,5</b>	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). <b>Max svårighetsgrad på andra serien 4,5</b>	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). <b>Max svårighetsgrad på andra serien 4,5</b>
..	..	..

.. <b>DMT Klass 3</b>  2 kombinationer där varje kombination skall innehålla minst en övning med minst 360 graders voltrotation  <b>Max svårighet 1,4</b>
..

## **Preliminärt Tidsschema:**

9:30 Ledarmöte och domarmöte

9:40 Träning s8 och s7 och dmt

10:20 Tävling DMT

11:00 Prisutdelning

11:10 Tävling s8-s7

11:30 Prisutdelning s8 och s7

11:40 Träning s6 och s5

12:30 Tävling s6 och s5

13:20 Prisutdelning s6 och s5 13:30 Träning s4

14:10 Tävling s4

14:50 Träning synkron

15:10 Tävling synkron

15:30 Prisutdelning s4 och synkron

**OBS! Tidschemat är Preliminärt och kan ändras beroende på hur många starter vi är! Går det fortare så kör vi bara på så viktigt att vara i tid.**