

Riktlinjer blåa tävlingsgrupper

Våra tävlingsgrupper tränar och tävlar på olika nivåer, därför är riktlinjerna baserade på olika tävlingsnivåer och dess övningskrav. Under riktlinjerna listas även vad gymnasterna kan tänkas träna på i nivån och är på väg mot att köra. Förflyttningar till eller mellan tävlingsgrupper sker utifrån gymnastens ambition och kunskapsnivå. Vi har nivåindelade tävlingsgrupper så att alla gymnaster ska få möjlighet att tävla med sin grupp utifrån gruppens tävlingsnivå. Dessa riktlinjer är till för att få en uppskattning för vad gymnasterna ska klara av för att ha möjlighet att börja i en tävlingsgrupp. Till våra blåa tävlingsgrupper väger viljan av att träna mer, utvecklas och tävla upp om inte alla förkunskaper finns.

För att bli erbjuden en plats i blå grupp ska gymnasten:

- Ha en vilja att tävla
- Vara beredd att träna två dagar i veckan
- Ha majoriteten av de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för blåa grupper (viljan att träna mer och att utvecklas och tävla väger upp om inte alla förkunskaper finns)
- Delta i alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

Blå tävlingsgrupp som tävlar på nivå 9-8		
Förkunskaper	Förklaring	Kontrollpunkt
Trampett-teknik Raka trampetthopp	Ansats, in hopp, träff i trampett, landning. Ljushopp, krysshopp på trampett	
Grupperad volt till rygg på trampett		Landa i krum med armarna ned
Överslag till rygg	Överslag till rygg med händer på mattberg	Landa spänt på rygg i en krummad position med armarna vid öronen
Kullerbytta framåt & bakåt		Med huvudet in till bröstet
Handståendefall till krum	Till ex. tjockmatta	Landa med armarna vid öronen
Hjulning		Med spänning, armarna vid öronen
Inhopp på tumbling	Ex. in hopp hjulning/rondat/handvolt	Långt och Lågt
Handvolt på station	Från upphöjt med lite pass	Landa med armarna vid öronen
Rondat på station	Från upphöjt	Landa med armar ned framför kroppen
Grundläggande kunskaper i fristående	Lära sig koreografi till musik/gå i takt till musik	
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
Göra "Fel" (aerial awareness)	T ex. landa på mage, rygg, rumpa, snurra åt olika håll i luften	För att skapa volt-kontroll och uppfattning
Fria rotationer på trampett till rygg	Pikerad- & sträckt volt till rygg	Kontrollerad landning med armar ned längs kroppen i utslag
Fria rotationer på trampett till stå	Grupperad- & pikerad volt till stå	
Rondat	Fritt på ex. airfloor & tumbling	Landa med armar ned framför kroppen
Handvolt	Fritt på ex. airfloor & tumbling	Landa med armarna vid öronen
Flickis	Stationer/förövningar inför flickis	
Fristående	Öva på föreningsfristående med formationer och koreografi/danser till musik Olika fristående-svårigheter: balanser, piruetter, hopp, flexibilitetsmoment	

Blå tävlingsgrupp som tävlar på nivå 7		
Förkunskaper	Förklaring	Kontrollpunkt
Fria rotationer till rygg på trampett	Grupperad/pikerad/sträck volt till rygg	Landa i krum med armarna ned
Fria rotationer till stå på trampett	Grupperad volt till stå	Kontrollerad landning med armar ned längs kroppen i utslag
Överslag till rygg på trampett	Överslag till rygg med hoppredskap (bord)	Landa spänt på rygg i en krummad position med armarna vid öronen
Handstående	Handstående fritt på golv	Med god spänning - hålla 2 sekunder
3-momentövningar i ström	Ex. kullerbytta, hjulning, hjulning i ström med andra gymnaster	Armarna vid öronen
Rondat	Fritt på ex. airfloor & tumbling	Landa med armarna ned längst kroppen
Handvolt på station	Från upphöjt, utan pass	Landa med armarna vid öronen
Flickis	På station med pass	
Grundläggande fristående/dans kunskaper	Lära sig koreografi till musik	
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
Göra "Fel" (aerial awareness)	T ex. landa på mage, rygg, rumpa, snurra åt olika håll i luften	För att skapa volt-kontroll och uppfattning
Fria rotationer på trampett till stå	Pikerad- & sträckt volt till stå	Kontrollerad landning med armar ned längs kroppen i utslag
Fria rotationer med halv skruv	Pik med 180° skruv	Kontrollerat utslag med armarna ned
Överslag till stå på trampett	Med hoppredskap (bord)	Kontrollerad landning med armarna vid öronen
Rondat flickis		
Salto	Förövningar för salto (bakåtvolt)	
Fristående	Öva på föreningsfristående och koreografi till musik Olika fristående-svårigheter: balanser, piruetter, hopp, flexibilitetsmoment	

Blå tävlingsgrupp som tävlar på nivå 6

Förkunskaper	Förklaring	Kontrollpunkt
Handvolt	Inhopp handvolt på ex. airfloor eller tumbling utan pass	Landa med armarna vid öronen
Rondat flickis	Inhopp rondat flickis på ex. airfloor eller tumbling utan eller med lite pass	
Fria rotationer på trampett till stå	Grupperad, pik & sträck volt till stå	Kontrollerad landning med armar ned längs kroppen i utslag
Överslag till stå på trampett	Med hoppredskap (bord)	Med god spänning, fart och kontrollerad landning med armarna vid öronen
Fristående/dans kunskaper	Fristående i formationer Olika fristående-svårigheter: balanser, piruetter, hopp, flexibilitetsmoment	
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
Göra "Fel" (aerial awareness)	T ex. landa på mage, rygg, rumpa, snurra åt olika håll i luften	För att skapa volt-kontroll och uppfattning
Fria rotationer med skruv på trampett till stå	Pikerad- och sträckt volt med skruv	
Salto	Salto i olika positioner	
Tre-moments varv bakåt	Rondat flickis-flickis Rondat-flickis salto	
Handvolt-volt		