

Riktlinjer röda 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 röd tävlingsgrupp.

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

- Ha en stark vilja att tävla
- Vara beredd att träna tre dagar i veckan och förväntas ha en träningsnärvaro på minst 70%
- Ha de förkunskaper som krävs enligt våra riktlinjer för röda grupper
- Delta i alla tre grenar (fristående, tumbling och trampett)

Röd tävlingsgrupp som tävlar på nivå 6		
Förkunskapskrav:	Förklaring	Kontrollpunkt
Rondat flickis	Utan stopp och pass	Med god teknik
Handvolt	Utan pass	Med god teknik
Grupperad, pikerad & sträckt volt till stå på trampett		Kontrollerad landning med armar ned längs kroppen i utslag
Pikerad halv	Pikerad volt med halvskruv på trampolin eller trampett	Kontrollerad landning med armar ned längs kroppen i skruv
Överslag till stå på trampett	Utan pass	Axeltryck i bordet, spänning
Fristående	Föreningsfristående i formationer Koreografi/dans till musik Olika fristående-svårigheter: Piruet 360° Balanser Ljushopp 360° Flexibilitetsmoment	
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
3-moments varv bakåt	Rondat-flickis-flickis Rondat-flickis-salto	
Handvolt frivolt	På stationer eller på airfloor/tumbling med pass	
Fria rotationer med skruv	Pikerad, sträckt volt med 360°, 540° skruv	
Fristående	Öva på föreningsfristående med formationer och koreografi/danser till musik Olika fristående-svårigheter: - Piruetter - Saxhopp - Ljushopp 360°-540° - Balanser 90°-120° - Vippsitt/piksitt - Akrobatiska moment: hjulning flickis, spagathandvolt	

Röd tävlingsgrupp som tävlar på nivå 5		
Förkunskapskrav:	Förklaring	Kontrollpunkt
Rondat flickis	Utan pass	Med god teknik
3 moments-varv bakåt	Rondat flickis flickis eller Rondat flickis grupperad salto med pass	
Handvolt	Utan pass	Med god teknik
Sträckt volt på trampett		Med kontrollerad landning
Överslag till stå på trampett		Axeltryck i bordet, spänning
Fristående	Fristående i formationer Olika fristående-svårigheter: - Balanser: våghalv, framåtbalans, sidobalans - Piruett 360° - Ljushopp 360° - Saxhopp 90°	
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
3 moment bakåt	Rondat flickis salto (pik, sträck)	
Handvolt frivolt		
Förövningar inför Tsuka		
Fria rotationer med multipla skruvar	360°, 540°, 720°	
Förövningar inför dubbla rotationer		Sträckt 540°
Skruvar bakåt	Sträck volt 360°	

Röd tävlingsgrupp som tävlar på nivå 4		
Förkunskapskrav:	Förklaring	Kontrollpunkt
Avslutande volter i samtliga tumbling-varv	Handvolt-volt i olika positioner, Rondat-flickis-salto i olika positioner	Med god teknik
Sträckt volt med 180° skruv på trampett		Med god teknik och kontrollerad landning
Sträckt volt med minst 360° skruv på trampett eller trampolin		
Överslag till stå på trampett		Axeltryck i bordet, spänning
Fristående	Fristående i formationer Olika fristående-svårigheter: - Balanser: våghalv, framåtbalans, sidobalans i 120° - Piruett 540° - Ljushopp 360° - Saxhopp 135°	
Detta tränar vi på:	Förklaring	Kontrollpunkt
Handvolt frivolt med skruv		
Fria rotationer med multipla skruvar	360°, 540°, 720°	
Tsuka		
Dubbla rotationer	Dubbelvolter	Sträckt 540°
Skruvar bakåt	Sträck volt 360°	