

RETNINGSLINJER FOR GYMNASTIKKUP

Gymnastikkcupen er en konkurranse for jenter og gutter fra 5. skoletrinn og oppover. Hver tropp fremfører et program som trener og/eller gymnaster har laget. Programmet skal være artig å trene, være fint å se på samt ha treningsverdi.

Nytt fra 2012, blir at uttaket til Gym for Life Challenge blir en del av Gym Cup. MEN, allikevel 2 forskjellige konkurranser. Gym Cup kjøres som vanlig, og Gym for Life som tillegg. Det er mulig å stille i begge konkurranser, men vær OBS på forskjellig reglement og aldersinndeling.

De som stiller i Gym for Life, er med og konkurrerer om å representere Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets i den nasjonale konkurransen Gym for Life Challenge Norge. De som blir valgt ut, vil få sitt bidrag sendt til Norges Gymnastikk- og Turnforbund, for evt videre utvelgelse til landsfinalen november 2012 i Oslo. (pr. dags dato kan hver krets sende 4 bidrag)

Det er ingen annen premiering i denne klassen.

Begrepsforklaring, påmeldingsskjema:

Vanlig tropp: Partier som er åpne for alle å delta på, bruker ikke andre redskaper eller bekledning enn det som er spesifisert tillatt.

Særtropp: Spesielt utplukkede gymnaster, MÅ stille i Showklassen

Show-tropp: Troppen bruker kostymer/effekter i oppvisningen

Gym for Life: Åpent for alle å delta på fra 13 år og oppover
(se eget reglement for deltakelse)

KLASSER:

Rekrutt (5. - 7. trinn) Kun én klasse, både show og vanlige tropper stiller her.

Kan ikke delta på GFL.

Varighet maks 3 minutter

Minimum 3 formasjoner

Hovedvekt på gymnastikk/turn/akrobatikk

Ikke fokus på enkeltgymnaster

Musikken skal være instrumental

Offisielle redskaper innen rytmisk gymnastikk og sportsdrill er tillatt

Vanlig dagsminke er tillatt.

Junior (8. - 10. trinn, ungdomsskolen) To klasser; Junior show og Junior.

Varighet maks 3 minutter

Minimum 3 formasjoner

Hovedvekt på gymnastikk/turn/akrobatikk

Ikke fokus på enkeltgymnaster

Musikken skal være instrumental

Offisielle redskaper innen rytmisk gymnastikk og sportsdrill er tillatt

Vanlig dagsminke er tillatt.

Senior (f.o.m videregående skole og oppover, ingen øvre aldersgrense) To klasser; Senior Show og Senior

Varighet maks 3 minutter

Minimum 3 formasjoner

Hovedvekt på gymnastikk/turn/akrobatikk

Ikke fokus på enkeltgymnaster

Musikken skal være instrumental

Offisielle redskaper innen rytmisk gymnastikk og sportsdrill er tillatt

Vanlig dagsminke er tillatt.

Tilleggsinfo (Gjelder ALLE klasser)

Særtropp:

Særtropp defineres her som spesielt utplukkede gymnaster fra gymnastikkpartier. Programmet som vises kan ikke være brukt i Norges Gymnastikk og Turnforbunds offisielle konkurransegrener (apparatturn kvinner og menn, Team/troppsgymnastikk, rytmisk gymnastikk, sportsdrill, gymnastikkhjul)

Show-Tropp:

Man må stille i Show dersom man:

- benytter trampett i programmet. Sprangene blir bedømt som en del av programmet og ikke etter reglement for teamgym/euroteam.
- benytter kostymer/effekter i programmet. Kostymene/effektene skal brukes for å underbygge temaet i programmet. Vokal i musikken er lov, men skal underbygge temaet for oppvisningen.

Stiller man i show, skal bekledning, musikk og program ha en "rød tråd". Hvis ikke, gir det grunnlag for trekk.

Bekledning:

Gjelder alle *vanlige* klasser:

Turndrakt: Draktene skal være sportslige og skal ikke være gjennomslittige.

Utrigningen i front og bak skal være passende. I front skal den ikke gå lenger ned enn til halvparten av brystbenet og bak ikke lenger enn undersiden av skulderbladene. Skjæringen på drakten skal ikke gå over hoftebenet. Drakten kan være med eller uten armer, men må være minimum 2cm brede over skulderen.

Sykkkelbukse/tights er valgfritt.

Sykkkelbukse/tights kan ha alle lengder; MEN Hot Pants MÅ gå ned til halv lengde av låret.

Ved kostymer til show, står man fritt til å velge hva som passer til tema, MEN; samme regler for bredde på skulderstropper, utrigning og lengde på hot-pants gjelder.

Gutter bør bruke drakt eller tettsittende t-skjorte, gymnastikkshorts/bukse. (ikke posete bukser)

Musikkens varighet er redusert til 3 minutter. Det gjelder fra første til siste lyd i musikken. Gymnasten løper inn på gulvet når det blir gitt klarsignal og gjør seg raskt klar. Etter utført program, løper gymnastene raskt ut av gulvet igjen. Redskaper som evt har blitt brukt, ryddes bort.

Gymnastiklutvalget har rett til å endre klassene dersom påmeldingen tilsier det. Dette kan for eksempel skje ved å dele en klasse i store og små tropper eller slå sammen klasser. Konkurransen kan også splittes til flere økter, for eksempel formiddag og ettermiddag.

SIKKERHET

Dersom man bygger pyramider, eller benytter andre akrobatiske øvelser med 3 personer i stående høyde eller høyere, må det være mannskap til å sikre dersom ikke troppen bruker egne gymnaster til dette. Dette skal være så lenge pyramiden eller den akrobatiske øvelsen varer. Dersom dette ikke lar seg gjøre, må man skaffe andre personer som kan hjelpe til under treningen og konkurransen. Brudd på dette gir grunnlag for trekk.

Ved bruk av trampett, skal det være 2 stk til stede ved trampetten som sikrer ved utførelse av hopp.

Det skal være medisinsk personell eller hjelpekorps tilstede hele dagen.

BEDØMMING

Troppene vil bli bedømt etter følgende kategorier:

- 1: Koreografi, musikk, kreativitet, originalitet
- 2: Aktivitet
- 3: Utstråling, glede og engasjement
- 4: Kvalitet, helhet, publikumsvennlighet.

Det kan gis inntil 8 poeng i hver av de fire kategoriene

Regelbrudd medfører poengtrekk. Dette kan være f.eks å melde seg på i feil klasse, bryte sikkerhetspålegg, feil bekledning, overstige tillatt lengde på program med mer. Bedømming skjer av fem synsere hvorav Gymnastiklutvalget utnevner fire, og en er fra arrangøren. Disse trenger ikke inneha formell utdanning, men skal være rutinerte gymnastikk-mennesker med lang fartstid innen gymnastikk-grenen.

GFL-uttaket vil ha egne synsere. Gymnastiklutvalget utnevner disse i samråd med kretsen.

PREMIERING

I rekruttklassen får alle deltakere medalje. Vinnertroppen får vandrepokal. Utover vinner av vandrepokal, blir det ikke offentliggjort rangering for rekrutter.

I de andre klassene er det 1/3 dels premiering samt vandrepokal til vinnertroppene.