

# RETNINGSLINJER FOR GYM CUP – ROGALAND

Gym Cup Rogaland er en konkurranse tilrettelagt breddegymnastikk for jenter og gutter fra 5. skoletrinn og oppover uten øvre aldersgrense.

Hver tropp fremfører ett program som instruktør og/eller gymnaster har laget. Gym Cup skal være en konkurranse der oppvisningsglede er målet, og alle foreninger skal kunne delta uavhengig av ferdighetsnivå.

## Deltakere

Gym Cup er et arrangement for lag som er medlemmer av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Gymnastene må være medlem i den foreningen som de stiller med.

## Når

Gym Cup arrangeres hvert år på vårparten.

## Arena

Arrangementet blir arrangert innendørs. Oppvisningsfeltet er 14x20m.

## Tid

Maks 3 minutt oppvisningsprogram for alle klasser.

## Klasser

- Rekrutt/5. - 7. trinn: ingen begrensning på antall gymnaster, kun en klasse for både show og vanlige tropper, minimum 3 formasjoner.
- 8. trinn og oppover: Liten tropp, maks 12 gymnaster, minimum 5 formasjoner.
- 8. trinn og oppover: Stor tropp, minimum 13 gymnaster, minimum 5 formasjoner.
- Show Åpen klasse: 8. trinn og opp, ingen begrensning på antall gymnaster, kan bruke trampett/turnkasser i oppvisningen. (passer fint for evt Parkour parti)

Oppvisningen bør legge vekt på gymnastikk/dans/akrobatikk. Ikke fokus på enkeltgymnaster. Musikken bør være instrumental. Bruk av vokal bør underbygge ett tema. Musikkvalget og koreografi bør være tilpasset ferdighetsnivå og alder til gymnastene.

Ved bruk av trampett/turnkasser blir sprangene bedømt som en del av programmet og ikke etter reglement for Troppsgymnastikk.

## **Innhold**

Programinnholdet kan være fra alle aktiviteter innen NGTF. Effekter i form av håndredskaper og rekvisitter kan benyttes. Dersom det blir oppdaget at hele eller deler av en troppens oppvisning er kopi av en annen oppvisning, vil dette føre til trekk i karakter. Med kopiering mener NGTFs breddekomite: Mer enn 8 tellinger direkte kopiering av koreografi uten endringer. Forsterkende elementer er i tillegg bruk av samme musikk, kostymer og tema.

Programmet som vises kan ikke være brukt i Norges Gymnastikk og Turnforbunds offisielle konkurransegrener.

## **Sikkerhet**

Tropper som utfører utfordrende akrobatiske elementer, er selv ansvarlige for å tilpasse koreografien på den måten at troppen bruker egne gymnaster til sikring av elementer. Brudd på dette gir grunnlag for trekk i karakter.

Ved bruk av trampett, skal det være sikring ved trampetten, kan være for eksempel trener for troppen eller annen person med godkjent sikringskurs.

## **Musikk**

All musikk bør være på CD/mobil/minnepinne med enkeltspor av musikken.

## **Bekledning:**

Turndrakter skal være sportslige og skal ikke være gjennomslittige.

Sykkelbukse/tights er valgfritt.

Kostymer brukes for å underbygge temaet i programmet og/eller musikken.

Oppvisningstøy skal være tilpasse alder og/eller tema/musikk og på ingen måte fremstå som uanstendig.

## **Før, under og etter oppvisning**

Gymnastikkutvalget har rett til å endre klassene dersom påmeldingen tilsier det. Konkurransen kan også splittes til flere økter, for eksempel formiddag og ettermiddag.

## **Treningstid**

Troppen får 10 min. treningstid på oppvisningsfelt før arrangementet starter. Informasjon om tid og rekkefølge sendes pr e-post til troppene i forkant.

## **Bedømming**

Bli gjort av fire synsere hvorav Gymnastikkutvalget utnevner tre, og en er fra arrangør. Disse trenger ikke inneha formell utdanning, men skal være rutinerne gymnastikk mennesker med lang fartstid innen gymnastikkgrenen.

Troppene vil bli vurdert etter følgende punkter:

1. Teknisk kvalitet: Øvelsen skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og sikkerheten skal ivaretas. Programmet skal ha målrettet treningseffekt. Gymnastene må vise god musikkforståelse.

2. Originalitet, variasjon, evne til nytenking: Det skal vises evne til originalitet, variasjon og nytenking både ved valg av tema, musikk, kostyme, øvelsesutvalg, formasjon, bruk av retninger og plan.

3. Underholdningsverdi: Oppvisningen skal vekke følelser og fange synsers oppmerksomhet gjennom hele programmet.

4. Helhetsinntrykk: Det skal være en sammenheng mellom tema, musikk, kostymer, uttrykk, øvelsesutvalg og formasjon. Musikk: Hvis man bruker vokalinnslag bør det være for å understreke tematikken i oppvisningsprogrammet. Musikken skal tilpasses programmets karakter og oppbygging.

### **Poenginndeling**

Gull: 20-18 poeng, Sølv: 17-11 poeng, Bronse: 10-0 poeng

### **Premiering**

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

I de øvrige klassene:

Gull, sølv- og bronsetildelingene er det offisielle resultatet.

Hver gymnast mottar medalje alt etter hvilken tildeling toppen har blitt bedømt til.

Poengoversikten er kun tilgjengelig for synsere og sekretariat for å fastslå det endelige resultatet.

Hvert lag kan i etterkant få tilbakemelding fra synsere på sin oppvisning pr mail om ønskelig.