

Regler för nivå Flex

Syftet med nivå Flex

Vi har sett ett behov av en friare klass för lag med gymnaster över 10 år som har en större nivåspridning i laget. Med dessa friare regler finns större möjlighet att kombinera varv där alla gymnaster får tävla på sin egen nivå och samtidigt bidra till laget.

Sammanfattning om nivå Flex

- Ålderskrav är 10 år och äldre
- Nivån för klassen är baserad på nivå 6, men med några ändringar.
- På matta och hopp gäller att övningskraven endast behöver uppfyllas av minst 6 gymnaster, resterande gymnaster kan utföra andra övningar. Dock gäller fortfarande krav på likavarv.
- På matta respektive hopp är det tillåtet att på ett av varven låta första delen av laget använda uppbyggnad (station) och resterande del av laget köra utan uppbyggnad. Exempelvis att några gymnaster kör handvolt på uppbyggnad och resterande kör handvolt utan uppbyggnad.
- Ändrade övningskrav på matta
- På fristående finns alla krav från nivå 6 samt en möjlighet till att få bonuspoäng för handstående och dynamiskt utförande.

Regler nivå Flex 13+

	Fristående
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	1:30-2:45
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: • 2 hopp (olika kod) • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment
Riktningar	Två olika riktningar
Formationer	Minst sex olika formationer varav en svängd eller en stor formation
Bonus	Möjlighet till bonus om max 0,2 om gruppen utför något eller båda av följande: • Handstående (endast markering, ej krav 2 sek) • Friståendet utförs med ett dynamiskt utförande med olika övningar som engagerar hela kroppen och utan omotiverade stopp mellan övningarna

	Matta
Redskap	Airfloor Stationer: • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.
Antal varv	Tre varv ska utföras
Antal övningar per varv	• Tre varv med minst två olika akrobatiska moment • Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt eller en enkel frivolt Mellansteg tillåtet i två varv Paus mellan övningar ej tillåtet, t.ex. mellan rondat och flickis
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flickis eller en salto Ett varv ska innehålla en handvolt eller en frivolt Övningskraven behöver endast uppfyllas av minst 6 gymnaster, resterande gymnaster kan utföra andra övningar.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Övningar på station är tillåtna i ett varv
Exempel på varv	Varv 1: Handvolt Varv 2: Rondat-flickis, Rondat-salto Varv 3: Hjulning chassé rondat, Rondat-flickis-salto

	Hopp
Redskap	• Trampett och landningsbädd • Hoppredskap Stationer: • Mattberg 120cm (med trampett) För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente
Antal varv	Tre varv ska utföras
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position med eller utan skruv Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg) Övningskraven behöver endast uppfyllas av minst 6 gymnaster, resterande gymnaster kan utföra andra övningar.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Övningar på station är tillåtna i ett varv
Exempel på varv	Varv 1: Överslag Varv 2: Grupperad volt Varv 3: Pikerad volt, Sträckt volt, Sträckt 180