

Hoppets Truppcup

Alla klasser utgår ifrån **Truppgymnastik Bedömningsreglemente nivå 6-9 2025**

För bestämmelser och förtydliganden angående redskap, se **Truppgymnastik Redskapsreglemente Nivå 6-9 2025**.

Tillåtna övningar: Samtliga tillåtna övningar anges i **Bedömningsreglementet, Bilaga A2**. Nivå specifika övningar och undantag gäller enbart på den specifika nivå som anges.

Åttan

	Fristående
Redskap	Mattvåder 14x16 meter
Tid	1:00-2:45
Svårighet	Följande svårighets moment ska utföras i respektive kategori: • 1 hopp • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment
Riktningar	En riktning
Formationer	Minst två olika formationer

	Matta
Redskap	• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: • Handstående fall • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente</i>

Antal varv	Tre varv ska genomföras
Antal övningar per varv	• Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). • Två varv kan ersättas med rondat/handvolt från höjd eller handstående fall.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station).
Stegring	Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: • Handstående fall (på station) • Rondat från höjd (på station) • Handvolt från höjd (på station)

	Hopp
Redskap	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Hoppbord och/eller plint Stationer: • Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Ett varv ska utföras med landning till fötter. Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)
Stegring	Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Det finns inga nivåspecifika övningar.

Sjuan

	Fristående
Redskap	Mattvåder 14x16 meter
Tid	1:30-2:45
Svårighet	Följande svårighets moment ska utföras i respektive kategori: • 2 hopp (olika kod) • 2 balanser (olika kod) • 1 akrobatiskt moment
Riktningar	Två olika riktningar
Formationer	Minst fyra olika formationer

	Matta
Redskap	• Mattvåder och/eller Tumblinggolv/Airtrack Stationer: • Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente</i>
Antal varv	Tre varv ska genomföras
Antal övningar per varv	• Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning). • Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alternativt handvolt på station.
Övningskrav	Ett varv ska innehålla handvolt (på station eller på airfloor/tumblinggolv)
Stegring	Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. Följande övningar är nivåspecifika för denna nivå, se även Bilaga A2: • Handvolt från höjd (på station)

	Hopp
Redskap	• Trampett och landningsbädd • Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda) • Hoppbord och plint Stationer: • Mattberg 120cm (med trampett) <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter) Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)
Stegring	Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Det finns inga nivåspecifika övningar.

Sexan

	Fristående
Redskap	Mattvåder 14x16 meter
Tid	1:30-2:45
Svårighet	Följande svårighets moment 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

	Matta
Redskap	• Tumblinggolv/Airtrack
Antal varv	Tre varv ska genomföras
Antal övningar per varv	• Tre varv med minst två olika akrobatiska moment • Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt Mellansteg tillåtet i ett varv Paus mellan övningar ej tillåtet, t.ex. mellan rondat och flickis
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en flickis Ett varv ska innehålla en handvolt
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Inga övningar på station är tillåtna

	Hopp
Redskap	• Trampett och landningsbädd • Hoppredskap <i>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.</i>
Antal varv	Tre varv ska utföras
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position med eller utan skruv Ett varv ska innehålla hopp med hoppredskap
Tillåtna övningar	Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2. • Inga övningar till mattberg är tillåtna