

MOTUSCUPEN 2025



Tävlingsregler MotusCupen 2025

Söndag 30e mars

Hyllievångshallen, Ymers Gata 4a

Tävlingsledare: Patrick Dahl, patrick.k.dahl@gmail.com

MotusCupen är en individuell tävlingscup för gymnaster tillhörande **Gymnastikförbundet**, där man endast tävlar trampett och tumbling.
Tävlingsklass 1 & 2 är endast för gymnaster tillhörande Region Syd.
Tävlingsklass 3 - Veteranklassen är för gymnaster tillhörande Gymnastikförbundet.

Man kan välja om man vill tävla båda redskap eller endast ett av dem.

Viktiga Datum

Vecka 1 tävlingsanmälan öppnar

14e mars - Sista dag att anmäla tävlingsvarv (går att ändra på plats)

7e - 24e mars - Efteranmälan öppen ifall plats finns i given klass

Tävlingsbeskrivning

MotusCupen är en individuell tävlingsform där man endast tävlar i redskap. Varje gymnast kör 2-3 varv beroende på tävlingsklass.

Efter tävlingsklassen är slut görs startlista med vilka 10 gymnaster som går till final.

Man kör 1 och 1.

Gymnasterna kör enligt denna ordning:

Gymnast 1 - första varv

Gymnast 2 - första varv

Gymnast 1 - andra varv

Gymnast 2 - andra varv

Gymnast 3 - första varv osv...

Kostnad:

Anmälan: 100kr per redskap

Efteranmälan: 125kr per redskap

Publik: 80kr för 18+ / 50kr för 10-17år / gratis under 10år

Kiosk finns på plats med möjlighet för köp av dryck + mat

Anmälningssavgiften betalas på plats, man kan endast betala med SWISH.

Tävlingsklasser

Man tävlar i 8 olika klasser. Man tävlar enligt bedömningsreglemente i ark 3

Klass	Ålder	Antal varv per redskap	Landning
Klass 1	2014	2	Tävlingslandning
Klass 2	2013	2	Tävlingslandning
Klass 3	2012	2	Tävlingslandning
Klass 4	2011	2	Tävlingslandning
Klass 5	2011-2010	2	Semilandning
Klass 6	2009-2008	2	Semilandning
Klass 7	2007 +	2	Semilandning
Veteranklass	2006 +	2	Semilandning

Tävlingslandning → tjockmattor + landningsbädd

Semilandning → landningsbädd i gropan / MD-mattan

Bedömningsreglemente - MotusCupen

Komposition (1,0)

Tumbling → Ett framåtvarv och ett bakåtvarv ska genomföras

Trampett → 2 olika trampettvarv ska genomföras, endast hopp utan bord.

Uppfylls inte något av kraven reduceras poängen till 0,5/avsaknat moment

Svårighetspoäng (Öppen poäng)

- Svårigheterna bedöms enligt svårighetstabell (från ark 8 och 9)
- De 2 svåraste övningar i serien värderas
- Det som körs bedöms

Utförandepoäng (10,0)

Kroppspostition (max 1,2)

- | | |
|--------------------------|-----|
| - Fel i knä / höft | 0,3 |
| - Korsade / delade ben | 0,3 |
| - Armar ute från kroppen | 0,3 |
| - Huvudet felplacerat | 0,3 |

Skruvteknik (max 0,6)

- | | |
|---|---------|
| - Starter skruven för tidigt | 0,1-0,2 |
| - Avslutar skruven för sent (senare än horisontal plan) | 0,1 |
| - Underrotation / överrotation 30-45 grader | 0,1 |
| - Underrotation / överrotation 45+ grader | 0,2 |

Avslutande salto/frivolt (max 0,2)

- | | |
|-----------|-----|
| - För låg | 0,2 |
|-----------|-----|

Landning (max 1,0)

- | | |
|--|---------|
| - Mer än 90 graders böjning i knä | 0,2 |
| - För stort steg (mer än 60 grader) eller landing med raka ben | 0,2 |
| - Fler steg för att hitta balans | 0,2 |
| - Beröring med knä / händer (utan vikt) | 0,5 |
| - Fall (sitta / rulla) | 0,8 |
| - Landning utan fötter först → slut övningen sänks till värdet 0,0 | |
| - Afbigelse från centerlinjen | 0,1-0,2 |

Tränarens agerande (max 1,5)

- | | |
|---|-----|
| - Beröring | 0,5 |
| - Hjälper gymnasten att utföra sista övningen | 1,0 |
| - Agerer inte vid en farlig situation | 1,5 |

Unika avdrag till tumbling (max 0,4)

- Saknar momentum mellan övningarna 0,2
- Mellansteg mellan övningar 0,2
 - Med undantag av klass 1 - då mellansteg är tillåtet

Klass 1-2

Bedömningsreglemente: MotusCupen

Trampett: 2 olika varv - endast fria trampett - inga övningar till mattberg

Luftgolv: 2 olika varv - 1 framåt & 1 bakåt - 1 varv med minimum 2 olika övningar

Alla gymnaster går vidare till final

Klass 3-4:

Bedömningsreglemente: MotusCupen

Trampett: 2 olika varv - endast fria trampett

Luftgolv: 2 olika varv - 1 framåt & 1 bakåt - 1 varv med minimum 3 övningar, 1 varv med minimum 2 olika övningar

10 gymnaster går till final i både tumbling och trampett, vid samma slutpoäng kan fler än 10 gymnaster gå till final.

Klass 5-6

Bedömningsreglemente: MotusCupen

Trampett: 2 olika varv - endast fria trampett

Tumbling: 2 olika varv - 1 framåt & 1 bakåt - 1 varv med minimum 3 olika övningar, 1 varv med minimum 2 olika övningar

10 gymnaster går till final i både tumbling och trampett, vid samma slutpoäng kan fler än 10 gymnaster gå till final.

Klass 7

Bedömningsreglemente: MotusCupen

Trampett: 2 olika varv - endast fria trampett

Tumbling: 2 olika varv - 1 framåt & 1 bakåt - 2 varv med minimum 3 olika övningar

Är det 15 eller fler starter blir det först ett kval där 10 gymnaster kvalar sig vidare till final i respektive redskap

Är det 10 eller färre starter blir det direktfinal i respektive redskap

Veteranklass

Bedömningsreglemente: MotusCupen

ENDAST pensionerade gymnaster (Gymnaster som ej tävlar i vanliga fall)

Trampett: 2 olika varv - endast fria trampett

Luftgolv: 2 olika varv - 1 framåt & 1 bakåt - 2 varv med minimum 2 olika övningar

Tävlingen är direktifinal

Beräkning av slutpoäng

Varvets startvärde: svårighetsvärde + 10,0 (max utförandepoäng) + 1,0 (max kompositions-poäng)

Varvets slutvärde: svårighetsvärde - utförandeavdrag multiplicerat med 2 - kompositionsavdrag

Utförandeavdraget multipliceras med 2 för att ge en större differens av slutpoäng.

Totalsumman för varv 1 + 2 blir slutpoängen för gymnasten.

Hallen utrustas med:

3 x Dorado, 36 fjädrar.

2 x Dorado, 32 fjädrar.

1 x blå/vit EuroGym trampett, 32 fjädrar.

1 x 15 meter blå LEG **luftgolv** 30cm hög kant + 8 meter ansats (Klass 1+2)

1 x 15 meter EuroGym tumbling + 16 meter ansats (**Klass 3+4 har endast 6 tumbling klossar = 12 meter ansats**)

Man är välkommen att ta med egen trampett OM den är tillgänglig för alla i tävlande pool + final.

Final

Klass 1 + 2:

Alla deltagande gymnaster får ett diplom för deltagande. Alla gymnaster framför sin tävlingsserie två gånger.

I finalen utdelas medalj till 1an, 2an och 3an.

Klass 3 → klass 7

Alla deltagande gymnaster får ett diplom för deltagande. 10 gymnaster går till final i respektive klass.

I finalen utdelas medalj till 1an, 2an och 3an.

Veteranklass

Alla deltagande gymnaster får ett diplom för deltagande. Gymnasten tävlar direktfinal.

I finalen utdelas medalj till 1an, 2an och 3an.

Allmän info:**I hallen är det NÖTFÖRBUD**

Vi ber er undvika hårspray och glitter och starka dofter inne i lokalen

Parkering:

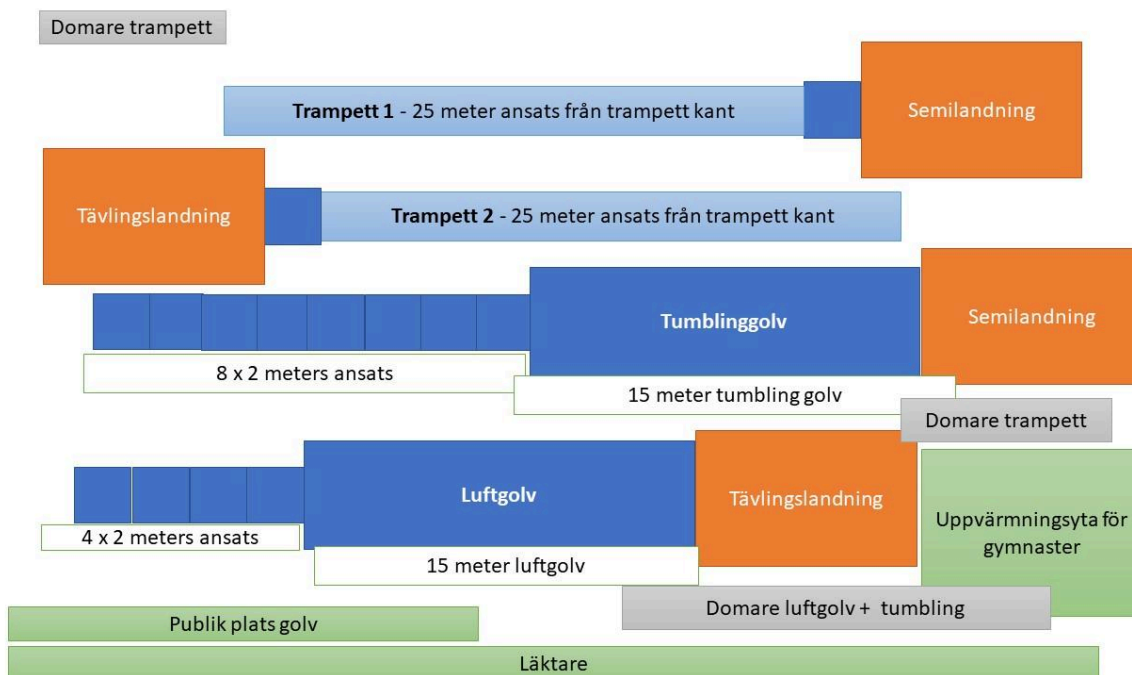
Det finns ingen gratis parkering i direkt anslutning till hallen utan vi rekommenderar er till parkeringshusen i närheten alternativt IKEAs parkering som är ca 10 minuter bort med promenad.

Kommunal transport:

Buss stannar vid CityGross / Emporia → 5-10 min promenad

Tåget stannar vid Malmö Hyllie → 10 min promenad

Hallskiss:



Värdering av övningar:

Tumble - Table of Difficulty							
Diff Value	Group 1 Forward elements	Artistic Code	K Code	Diff Value	Group 2 Backward elements	Artistic Code	K Code
0.10	Cartwheel	X	X	0.10	Round off	⋈	R
0.20	Handspring	⌒	H	0.20	Flick Flack	⌒	F
0.20	Flyspring	⌒	FS	0.20	Tucked salto	⌒	O
0.20	Tucked salto (At start)	★ ⌒	O	0.20	Piked salto	⌒	<
0.20	Tucked salto	⌒	O	0.30	Whipback	⌒	W
0.30	Piked salto (At start)	★ ⌒	>	0.30	Straight salto	⌒	/
0.30	Piked salto	⌒	>	0.30	Tucked salto ½	⌒ 180	O1
0.30	Straight salto (At start)	★ ⌒	\	0.30	Piked salto ½	⌒ 180	<1
0.40	Straight salto	⌒	\	0.40	Tucked salto 1/1	⌒ 360	O2
0.30	Tucked salto ½	⌒ 180	O1	0.40	Straight salto ½	⌒ 180	/1
0.40	Tucked salto 1/1	⌒ 360	O2	0.50	Straight salto 1/1	⌒ 360	/2
0.40	Piked salto ½	⌒ 180	>1	0.60	Straight salto 1½	⌒ 540	/3
0.50	Straight salto ½	⌒ 180	\1	0.70	Straight salto 2/1	⌒ 720	/4
0.40	Straight salto 1/1 (At start)	★ ⌒ 360	\2	0.80	Straight salto 2½	⌒ 900	/5
0.60	Straight salto 1/1	⌒ 360	\2	0.80	Double salto tucked	⌒⌒	OO
0.70	Straight salto 1½	⌒ 540	\3	0.90	Double salto piked	⌒⌒	<<
0.80	Straight salto 2/1	⌒ 720	\4	1.10	Double salto straight	⌒⌒	//
0.90	Straight salto 2½	⌒ 900	\5	1.00	Double salto tucked 1/1	⌒⌒ 360	OO2
1.20	Double salto tucked	⌒⌒	OO	1.20	Double salto tucked 2/1	⌒⌒ 720	OO4
1.40	Double salto piked	⌒⌒	>>	1.30	Double salto straight 1/1	⌒⌒ 360	//2
1.60	Double salto straight	⌒⌒	//	1.50	Double salto straight 2/1	⌒⌒ 720	//4
1.30	Double salto tucked ½	⌒⌒ 180	OO1	1.80	Double salto straight 3/1	⌒⌒ 1080	//6
1.50	Double salto tucked 1½	⌒⌒ 540	OO3	1.60	Triple salto tucked	⌒⌒⌒	OOO
1.50	Double salto piked ½	⌒⌒ 180	>>1	1.90	Triple salto piked	⌒⌒⌒	<<<
1.70	Double salto straight ½	⌒⌒ 180	//1	2.00	Triple salto tucked 1/1	⌒⌒⌒ 360	OOO2
1.90	Double salto straight 1½	⌒⌒ 540	//3				
2.10	Double salto straight 2½	360 ⌒⌒ 540	\2\3				
	★ Note reduced value for some starting saltos						

The difficulty value for other elements can be counted by adding the basic element value (marked in blue) and the additional value for twists.

Trampet - Table of Difficulty

Diff value	Group 1 with Vaulting Table	Artistic Code	K Code	Diff value	Group 2 without Vaulting Table	Artistic Code	K Code
0.30	1/4 on 1/4 off	90  90	R	0.10	Tucked salto		0
0.40	Handspring 1/2 on	180  180	1H	0.10	Piked salto		>
0.40	Handspring	 = 	H	0.20	Straight salto		\
0.50	Handspring 1/2 on 1/2 off	180  180	1H1	0.20	Tucked salto 1/2	 180	01
0.50	Handspring 1/2 off	 =  180	H1	0.20	Piked salto 1/2	 180	>1
0.60	Handspring 1/2 on 1/1 off	180  360	1H2	0.30	Straight salto 1/2	 180	\1
0.60	Handspring 1/1 off	 =  360	H2	0.30	Tucked salto 1/1	 360	02
0.70	Handspring 1/2 on 1 1/2 off	180  540	1H3	0.40	Straight salto 1/1	 360	\2
0.70	Handspring 1 1/2 off	 =  540	H3	0.50	Straight salto 1 1/2	 540	\3
0.80	Tsukahara tucked	TSU	TO	0.60	Straight salto 2/1	 720	\4
0.90	Tsukahara piked	TSU V	T<	0.70	Straight salto 2 1/2	 900	\5
1.00	Tsukahara straight	TSU /	T/	0.60	Double salto tucked		00
1.20	Tsukahara straight 1/1 ★	TSU / 360	T/2	0.70	Double salto piked		>>
1.40	Tsukahara straight 2/1 ★	TSU / 720	T/4	0.80	Double salto straight		\1
0.80	Handspring salto tucked	 = 	HO	0.70	Double salto tucked 1/2	 180	001
0.90	Handspring salto piked	 = 	H>	0.80	Double salto piked 1/2	 180	>>1
1.00	Handspring salto straight	 = 	H\	0.90	Double salto tucked 1 1/2	 540	003
0.90	Handspring salto tucked 1/2	 =  180	HO1	0.90	Double salto straight 1/2	 180	\1
1.00	Handspring salto piked 1/2	 =  180	H>1	1.10	Double salto straight 1 1/2	 540	\3
1.10	Handspring salto straight 1/2	 =  180	H\1	1.30	Double salto straight 2 1/2	 900	\5
1.30	Handspring salto straight 1 1/2	 =  540	H\3	1.60	Double salto straight 3 1/2	 1260	\7
1.50	Handspring salto straight 2 1/2	 =  900	H\5	1.50	Triple salto tucked 1/2	 180	0001
1.60	Double Tsukahara tucked	TSU 	TOO	1.70	Triple salto piked 1/2	 180	>>>1
1.80	Double Tsukahara piked	TSU 	T<<	1.90	Triple salto straight 1/2	 180	\1
2.00	Double Tsukahara straight	TSU 	T\	1.90	Triple salto tucked 1 1/2	 360  180	02010
2.00	Double Tsukahara tucked 1/1	TSU  360	TOO2	2.30	Triple salto tucked 2 1/2	 360  360  180	020201
1.70	Handspring double tucked 1/2	 =  180	HO01	2.80	Triple salto tucked 3 1/2	 360  360  540	020203
1.90	Handspring double piked 1/2	 =  180	H<<1				
2.10	Handspring double straight 1/2	 =  180	H\1				
2.10	Handspring dbl. tucked 1 1/2	 =  540	HO03				
2.50	Handspring dbl. tucked 2 1/2	 =  360  540	HO203				

★ TSU (tucked/straight) 360 and Kasamatsu (KAS) (tucked/straight) are judged as the same element

★ TSU (tucked/straight) 720 and Kasamatsu 360 (KAS 360) (tucked/straight) are judged as the same element

The difficulty value for other elements can be counted by adding the basic element value and the additional value for twists