

# 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 mer flexibla 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

- Två åldersklasser: Flex 10+ för gymnaster 10 år och äldre samt Flex 13+ för gymnaster 13 år och äldre (dispens för två yngre gymnaster, dock minst 10 år).
- 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. Dock kan detta medföra en liten paus för ombyggnad.
- Ändrade övningskrav på matta. Kraven är flickis eller salto samt handvolt eller frivolt.
- På fristående finns alla krav från nivå 6 samt en möjlighet till att få bonuspoäng för handstående och dynamiskt utförande.

## Regler nivå Flex

|             | <b>Fristående</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Redskap     | Golvvyta 14x16 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tid         | 1:30-2:45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Svårighet   | Följande svårighetsmoment ska utföras i respektive kategori: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 hopp (olika kod)</li><li>• 2 balanser (olika kod)</li><li>• 1 akrobatiskt moment</li></ul>                                                                                                                                  |
| 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: <ul style="list-style-type: none"><li>• Handstående (endast markering, ej krav 2 sek)</li><li>• Friståendet utförs med ett dynamiskt utförande med olika övningar som engagerar hela kroppen och utan omotiverade stopp mellan övningarna</li></ul> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>Matta</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| Redskap                 | Airfloor<br>Stationer:<br>• Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4 - 5 m<br>För bestämmelser och förtydliganden, se Redskapsreglemente.                                                                             |
| Antal varv              | Tre varv ska utföras                                                                                                                                                                                                             |
| Antal övningar per varv | • Tre varv med minst två olika akrobatiska moment<br>• Ett varv kan ersättas med en enkel handvolt eller en enkel frivolt<br>Mellansteg tillåtet i två varv<br>Paus mellan övningar ej tillåtet, t.ex. mellan rondat och flickis |
| Övningskrav             | Ett varv ska innehålla en flickis eller en salto<br>Ett varv ska innehålla en handvolt eller en frivolt<br>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 för nivå 6).<br>• Övningar på station är tillåtna i ett varv                                                                                       |
| Exempel på varv         | Varv 1: Handvolt<br>Varv 2: Rondat-flickis, Rondat-salto<br>Varv 3: Hjulning chassé rondat, Rondat-flickis-salto                                                                                                                 |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <b>Hopp</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Redskap           | • Trampett och landningsbädd<br>• Hoppredskap<br>Stationer:<br>• Mattberg 120cm (med trampett)<br>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<br>Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg)<br>Övningskraven behöver endast uppfyllas av minst 6 gymnaster, resterande gymnaster kan utföra andra övningar. Dock, under varvet som innehåller hoppredskap behöver alla gymnaster som deltar i varvet använda hoppredskap. |
| Tillåtna övningar | Samtliga tillåtna övningar anges i Bedömningsreglementet, Bilaga A2 (övningar för nivå 6).<br>• Övningar på station är tillåtna i ett varv                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Exempel på varv   | Varv 1: Överslag<br>Varv 2: Grupperad volt<br>Varv 3: Pikerad volt, Sträckt volt, Sträckt 180                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

