Reglement for Spirecup 2027

Redigeret september 2025
Gældende for Spirecup 2027

Reglementet bygger på det Nordjysk kendte Vendsyssel Mesterskabs reglement.

© Copyright Springteam Sæby

Indholdsfortegnelse

1 KONKURRENCEBESTEMMELSER 3
1.1 HVAD ER SPIRECUP 3
1.2 RÆKKER OG ALDERSBESTEMMELSER 3
1.3 INDDELING AF PULJER 3
1.4 DELTAGERANTAL 4
1.5 PÅKLÆDNING 4
1.6 MUSIK 4
1.7 TILMELDING OG DELTAGERLISTE 4

2 DISCIPLINER OG REDSKABER 5
2.1 DISCIPLINER 5
2.2 REDSKABER 5

3 RYTMISK SERIE 5
DEN RYTMISKE SERIE SKAL OPFYLDE FØLGENDE KRAV: 5
3.1 BEDØMMELSE OG KARAKTER 5
3.1.1 Udførelseskarakter (10,00) 6
3.1.2 Sværheds/kompositions-karakter (max 2,0) 6
3.1.3 Vejledning til rytmisk serie 7

4 SPRING PÅ BANE/AIRTRACK 8
4.1 BEDØMMELSE OG KARAKTER 8
4.1.1 Udførelseskarakter (10,00) 8
4.1.2 Sværhed og komposition 9
4.2 VEJLEDNING TIL SPRING PÅ FIBERBANE 10
4.3 MODTAGNING 10

5 SPRING PÅ MINITRAMPOLIN 10
5.1 BEDØMMELSE OG KARAKTER 11
5.1.1 Udførelseskarakter (10,00) 11
5.1.2 Sværhed og komposition 11
5.2 VEJLEDNING TIL SPRING PÅ MINITRAMPOLIN 12
5.3 MODTAGNING 12

1 Konkurrencebestemmelser

1.1 Hvad er Spirecup

Spirecup er en konkurrence der er målrettet foreningerne breddehold, eller uøvede konkurrencehold der gerne vil deltage i en national konkurrence hvor dagen bliver god for alle. Spirecup vil være med til at udvikle og fastholde TeamGyms gymnastiske elementer, også i de foreninger, der ikke deltager i GymDanmarks øvrige konkurrencer.

1.2 Rækker og aldersbestemmelser

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker

U6 – Drenge eller piger
U8 – Drenge eller piger
U11 – Drenge eller piger
U14 – Drenge eller piger
U16 – Drenge eller piger
U18 – Drenge eller piger
Micro A – Drenge eller piger – U11-hold som deltager i regionsrækken

Alderen regnes efter konkurrenceåret. For at stille op i Spirecup U6, må gymnasten således kun være eller blive max 6 år i året hvor konkurrencen afholdes.

*Fx En gymnast der fylder 11 år d. 31 december **efter** at konkurrencen er afholdt, anses i dette reglement for at være 11 år til Spirecup.*

Dispensation – Der kan søges om dispensation til at have op til 3 gymnaster med, som er op til 2 år ældre end den anviste U-række – dog kun så længe at gennemsnittet ikke overskrider alderen i den række man stiller op i.

Kønsblandede hold er mulige. Blandede hold placeres i den række, hvor der er flertal inden for samme køn.

Mixhold er muligt. For mixhold gælder det, at der er lige antal drenge og piger. Såfremt der ikke dannes pulje i mixrækken (minimum er 2 hold) konkurrerer de i pige/drenge rækken.

Såfremt der ikke dannes pulje i fx drengerækken (minimum er 2 hold) konkurrere drenge- og pigehold i samme pulje.

Den enkelte gymnast må kun deltage på et hold i hver U-række.

1.3 Inddeling af puljer

Alle hold i de forskellige rækker konkurrerer samlet. Det vil sige at hvis der er 6 stk. U-6 pigehold tilmeldt konkurrere de samlet i en stor pulje.
Såfremt det skønnes af arrangørerne at puljen bliver for stor, vil den blive tilfældig delt op i flere puljer.

1.4 Deltagerantal

Et hold til Spirecup består af min. 6 gymnaster og max. 14 gymnaster.
Alle gymnaster på holdet skal deltage i både rytmeserie, spring på bane og spring på trampet.
Alle gymnaster skal på gulvet i rytmeserien og som udgangspunkt være med i alle springomgange.
Der kan søges dispensation for ikke at deltage i en springdisciplin. Dette gøres på dagen ved det pågældende dommerbord. Der accepteres frafald af gymnaster ved skader eller ved gymnaster som træneren vurderer ikke er klar til at stille op i springdisciplinen.

1.5 Påklædning

Til Spirecup konkurreres der i gymnastiktøj.

Der er ikke krav om ens tøj, men alle gymnaster skal bære gymnastiktøj, der er af samme farvenuancer.

Løse genstande som smykker, bælter, seler, snører og sko/kondisko er ikke tilladt. Brud på dette giver et fradrag på 0,3 på slutkarakteren. Det er tilladt at benytte gymnastiksko.

I stående stilling må der ikke vises bar mave.

1.6 Musik

De deltagende hold skal alle hver især uploade deres musik via hjemmesiden www.spirecup.dk under fanen ”musik”. Filerne skal uploades i mp3 format.

Numrene skal uploades i rækkefølgen – 1 Rytme – 2 Bane – 3 Trampet med følgende oplysninger:

”Række” ”Foreningsnavn (evt. forkortelse)” ”Holdnavn” ”Disciplin”

Eks: U6 STS Micro 2015 1 Rytme

1.7 Tilmelding og deltagerliste

Tilmeldingen sker via www.spirecup.dk/tilmelding direkte til Springteam Sæby.
Se tilmeldingsfrist på hjemmesiden under praktiske oplysninger.

Deltagerliste skal printes fra www.spirecup.dk/tilmelding og medbringes i udfyldt tilstand på konkurrencedagen med angivelse af gymnasternes navne og fødselsår.

2 Discipliner og redskaber

2.1 Discipliner

Til Spirecup konkurreres der i følgende 3 discipliner:

- Rytmisk serie
- Spring på airtrack
- Spring på mini trampolin

2.2 Redskaber

Den rytmiske serie udføreres på rytmegulv i størrelsen 14x16 meter.

Spring på bane/airtrack: Gælder for både konkurrence og prøvehallen.
Spring på bane udføres på en 15 meter lang airtrack med landing til en nedspringmåtte med minimum mål på 2x4 meter. Der vil være tilløb til rådighed på 16 meter.

Spring på trampet: Gælder for både konkurrence og prøvehallen
Spring på mini trampolin udføres på en af følgende stævnetrampoliner:

- Mini trampolin med 28 fjedre (MD-børnetrampet)
- Mini trampolin med 32 fjedre (MD-Elite Trampet)
- Mini trampolin med 36 fjedre (MD-Trampet Super G) - Justerbar højde

Landingen er på en nedspringmåtte med minimum mål på 2x4 meter. Der vil være tilløb til rådighed på 25 meter. Der vil være målebånd til rådighed.

3 Rytmisk serie

Den rytmiske serie skal opfylde følgende krav:

U6: Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 30 sek. – 60 sek.
U8: Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 30 sek. – 60 sek.
U11: Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 30 sek. – 1 ½ minut.
U14: Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 30 sek. – 2 minut.
U16 Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 1 minut – 2 minut.
U18 Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 1 minut – 2 minut.
Micro A: Rytmesekvens til valgfri musik. Varighed 1 min. – 1 min 30 sek.

3.1 Bedømmelse og karakter

Rytmekarakteren er delt op i 2 karakterer: Udførelseskarakter 10,0 (se punkt 3.1.1) og sværheds/kompositions-karakter 2,0 (se punkt 3.1.2). Der kan således i alt opnås en karakter på 12,00 i rytme.

Som instruktør kan man sammensætte en rytmeserie præcis som man har lyst til. Vælger man ikke at gøre brug af de tillæg der ligger via sværheds/kompositions-karakteren vil man altid have et udgangspunkt med en udførelseskarakter på 10,00. Herefter fradrages der for fejl.

3.1.1 Udførelseskarakter (10,00)

Udførelses-karakteren er 10,00 hvorfra der fradrages for fejl. Man bliver i udførelseskarakteren bedømt på følgende punkter:

Samtidighed	*Holdets samlede præstation. Er de ens i alle bevægelser.*
Omfang af hjælp fra træner	*Får gymnasterne hjælp af en træner (fradrag på 0,5 point)*
Præcision i opstillinger	*Rammer gymnasterne deres opstillinger i serien*
Kropsholdning	*Strakte og lige fodled, solidt center (muskelkorset), andre led bevidst bøjede/strakte*
Udførelse af momenter	*Gymnasternes udførsel af valgte balancer, hop/spring, pivot/drejninger*

3.1.2 Sværheds/kompositions-karakter (max 2,0)

Såfremt holdet ønsker at opnå en højere udgangskarakter end udførselskarakteren på 10,00 kan serien opbygges således at den indeholder følgende elementer med tillæg:

Flere planer	Er gymnasterne liggende, siddende og stående.	*Der kan opnås 0,1 for hver opfyldt plan. Max 0,3 i alt for alle 3 planer.*
Fronter/Retninger	Har gymnasterne front fremad, til en af siderne eller bagud. Det er tilladt at dele gymnasterne ind i grupper 50/50.	*Der kan opnås 0,1 for hver opfyldt front. Max 0,3 i alt for alle fronter.*
Forskellige opstillinger	Bevæger gymnasterne sig rundt i forskellige opstillinger.	*Der kan opnås 0,2 for hver opstilling. Der kan gives tillæg for maksimalt 2 opstillinger. Max 0,4 for i alt 2 forskellige opstillinger.*
Balancer/Dynamisk balance	En balance defineres som en figur holdt i ro, hvor gymnasterne står på 1 ben, 2 ben, på tå, siddende på numsen uden støtte med hænder eller fødder, støtter med 1 hånd og 1 fod, står på hænder eller står i bro. En dynamisk balance er en pivot/drejning.	*Der kan opnås 0,1 for hver balance/dynamisk balance. Der kan gives tillæg for maksimalt 3 balancer. Max 0,3 for i alt 3 forskellige balancer.*
Hop/spring	Et hop/spring defineres som et afsæt på 1 eller 2 ben og en genkendelig figur i luften før landing på 1 eller 2 ben.	*Der kan opnås 0,1 for hver hop/spring. Der kan gives tillæg for maksimalt 2 hop/spring. Max 0,2 for i alt 2 forskellige hop/spring.*

Andre momenter	Akrobatiske momenter (rulle, mølle, araber mm.) samt gruppeelementer (løft)	*Der kan opnås 0,1 for hvert akrobatiske moment eller gruppeelement.* *Max 0,2 for andre momenter ialt.*
Særlig bonus på op til 0,3	Særlig bonus kan uddeles af dommerne i særlige tilfælde ved fx - Ekstraordinære kreativ komposition, dvs. at serien indeholder spændende detaljer og ikke kun er sammensat af ovenstående momenter. - Hvis der i serien er indsat øvelser hvor de bevæger sig sidelæns eller bevæger sig baglæns.	

3.1.3 Vejledning til rytmisk serie

Det er trænerens opgave at vurdere hvad gymnasterne er i stand til at udføre i den rytmiske serie. Der skal vurderes hvor meget der skal medtages, og hvor lang rytmeserien skal være. For at opnå en høj karakter skal serien hele tiden balancere mellem hvad der giver point i reglementet og hvad gymnasternes formåen er. Således kan det bedre betale sig at lave en kort flot serie med enkelte elementer fra sværheds- og kompositionskarakteren end at lave en lang serie med alle tillæg som gymnasterne ikke formår at udføre korrekt.

Man skal bemærke at udførselskarateren på de 10,00 er noget højere end hver tillæg på 0.2, således kan et dårligt udført element hurtigt blive dyrt for holdet som helhed hvis ikke det mestres.

Følgende tabel er vedlagt for at give et bedre overblik over mulige tillæg.

		0,1	**0,1**	**0,1**
Flere planer	**0,3**	Liggende	Siddende	Stående
Fronter	**0,3**	Frem	Til siden	Bagud
Opstillinger	**0,4**	1. (0,2 point)	2. (0,2 point)	–
Balancer	**0,3**	1.	2.	3.
Hop/spring	**0,2**	1.	2.	–
Andre momenter	**0,2**	1.	2.	–

I alt 1,7 point – dertil kan der opnås en bonus på 0,3 = i alt 2,0 i sværheds/kompositionskarakter.

4 Spring på bane

Spring på springbane/airtrack skal opfylde følgende krav:

U6 + U8:

Der skal udføres 2 forskellige omgange hvoraf den første er en holdomgang (alle springer samme spring) – Gentagelse af spring er ikke tilladt.

Første omgang: Holdomgang (alle springer samme spring)	Anden omgang: Forskellig fra holdomgang – vælges blandt godkendte spring nedenfor.
Følgende spring er tilladte: Forlæns: Rulle, vejrmølle, kraftspring, håndstand, lukket salto og sammensætninger heraf. Baglæns: Rulle, rondat, flik-flak, salto og sammensætninger heraf.	

U11 + U14:

Der skal udføres 3 forskellige omgange hvoraf den første er en holdomgang (alle springer samme spring) – Gentagelse af spring er ikke tilladt (enkelte momenter må gerne gentages i anden kombination).

Første omgang: Holdomgang (alle springer samme spring)	Anden omgang: Forskellig fra holdomgang – vælges blandt godkendte spring nedenfor.	Tredje omgang: Forskellig fra første og anden omgang – Vælges blandt spring nedenfor.
Følgende spring er tilladte: Forlæns: Rulle, vejrmølle, kraftspring, håndstand, lukket salto og sammensætninger heraf. Baglæns: Rulle, rondat, flik-flak, salto og sammensætninger heraf.		

U16, U18 og Mikro A:

Der skal udføres 3 forskellige omgange hvoraf den første er en holdomgang (alle springer samme spring) – Gentagelse af springkombination er ikke tilladt (enkelte momenter må gerne gentages i anden kombination). Der skal udføres en forlæns og en baglæns omgang.

Første omgang: Holdomgang (alle springer samme spring)	Anden omgang: Forskellig fra holdomgang – vælges blandt godkendte spring nedenfor.	Tredje omgang: Forskellig fra første og anden omgang – Vælges blandt spring nedenfor.
Følgende spring er tilladte: Alle spring er tilladte. Dog med undtagelse af dobbeltroterende. HUSK at springene har samme udgangskarakter.		

4.1 Bedømmelse og karakter

Springkarakteren er delt op i to. En karakter for udførsel og en karakter for sværhed/komposition.

4.1.1 Udførelseskarakter (10,00)

Alle spring har en udgangskarakter på 10,00 hvorfra der fradrages for fejl.
Bedømmelsen sker på følgende måde: Der laves en bedømmelse på alle gymnasters spring, og slutkarakteren udregnes ved at dividere holdets samlede udførelseskarakter med antal af gymnaster og herefter gange med 6.

Følgende fradrag er gældende: (pr. gymnast)

Fradrag for udførelse pr. element	Op til 1,0 point
Fradrag ved fald - Ved let berøring med 1-2 hænder eller knæ = 0,5 - Ved fald (sidde, rulle, både knæ og hænder) = 0,8	Op til 0,8 point
Fradrag for modtagelse - Berøring = 0,3 - Hjælp til udførsel = 0,5	Op til 0,5 point
Gymnasten løber forbi/udfører ikke et spring. Holdet vælger at gymnaster står over i springomgangene.	1,0 point pr. gymnast 1,5 point pr. gymnast der ikke er med i springomgangene

Såfremt at holdet ikke laver en ens holdomgang fratrækkes holdet 1,0 point på slutkarakteren.

4.1.2 Sværhed og komposition

1. omgang: Alle laver ens spring
2. og 3. omgang: Der kan frit udføres kombinationer ud fra følgende skema:

Spring	**Sværhedstillæg pr. gymnast**
Håndstand-rulle	0,1
Salto (alle kropspositioner)	0,1
Kraftspring	0,2
Salto(alle kropspositioner)-kraft	0,3
Kraft-salto(alle kropspositioner)	0,3
Araber-flik	0,3
Araber-flik-baglænder(alle kropspositioner)	0,4
Forlæns rulle, baglæns rulle, vejrmølle, rondat, flik-flak, baglæns salto, håndstand	0,0

Flere sammensatte spring – Ved sammensætningen af 2 eller flere spring ydes et tillæg (gælder ikke på ovenstående spring med tillæg) på 0,2. Det vil sige at en holdomgang med mølle-mølle giver en samlet karakter på 10,00 + 1,2 = 11,2 point. Dog skal man være opmærksom på at der også fradrages på begge spring med udgangspunkt i punkt 4.1.1.

Hvis der gentages springkombinationer udført i en anden omgang, så sænkes sværheds- og kompositionskarakteren med 0,2 pr. gentagelse.

4.2 Vejledning til spring på bane/airtrack

Hvornår kan det betale sig at spring? Tillæg på 0,2 gives ved kombination af 2 eller flere spring uden for den ovenstående tabel med spring der allerede har tillæg. Tillægget på de 0,2 skal sammenholdes med dommerens mulighed for at fradrage op til 1,0 point pr. element på udførslen, 0,8 ved fald og 0,5 point i modtagning. Spring med store fejl eller stor risiko for fald kan således ikke betale sig.

4.3 Modtagning

For alle rækker gælder det at der skal stå 1-2 modtager klar til at gribe ind ved farlige situationer.

5 Spring på minitrampolin

Saltoplint vil til Spirecup ofte blive brugt af mange hold. Det er tilladt at benytte saltoplint ved saltorulle og overslag.
Benytter man saltoplinten når der springes salto anses dette som en erstatning for en modtagning og giver dermed et fradrag for hjælp til udførsel på 0,5 point. Såfremt at gymnastens arme i afsætsfasen berører saltoplinten, anses springet for at være en saltorulle (ingen fradrag for brug af saltoplint til saltorulle). Salto og saltorulle defineres altså som 2 forskellige spring.
Det er tilladt at stoppe en omgang kortvarigt for at indsætte eller fjerne saltoplinten.
Det er tilladt at have saltoplinten placeret både på gulvet og på landingsmåtten.
Saltoplinten **SKAL** ligge ovenpå landingsmåtten og må vendes frit - dog ikke på højkant af sikkerhedsmæssige grunde.

Det er tilladt at benytte springbræt som rampe foran trampolinen.

Spring på mini trampolin skal opfylde følgende krav:

U6 + U8 + U11 + U14:
Der skal udføres 2 forskellige omgang hvoraf den første er en holdomgang (alle gymnaster udfører samme spring).

U16, U18 og Micro A:
Der skal udføres 3 forskellige omgang hvoraf den første er en holdomgang (alle gymnaster udfører samme spring), anden og tredje omgang er valgfri. En af omgangene skal være spring over redskab (pegasus eller skumplint).

5.1 Bedømmelse og karakter

Springkarakteren er delt op i to. En karakter for udførsel og en karakter for sværhed/komposition.

5.1.1 Udførelseskarakter (10,00)

Alle spring har en udgangskarakter på 10,00 hvorfra der fradrages for fejl.
Bedømmelsen sker på følgende måde: Der laves en bedømmelse på alle gymnasters spring, og slutkarakteren udregnes ved at dividere holdets samlede udførelseskarakter med antal af gymnaster og herefter gange med 6.

Følgende fradrag er gældende: (pr. gymnast)

Fradrag for udførelse	Op til 1,0 point
Fradrag ved fald - Ved let berøring med 1-2 hænder eller knæ = 0,5 - Ved fald (sidde, rulle, både knæ og hænder) = 0,8	Op til 0,8 point
Fradrag for modtagelse - Berøring/støttemodtagning = 0,3 - Hjælp til udførsel = 0,5 - Berøring af saltoplint ved saltospring = 0,5	Op til 0,5 point
Gymnasten løber forbi/udfører ikke et spring.	1,0 point pr. gymnast

Såfremt at holdet ikke laver en ens holdomgang fratrækkes holdet 1,0 point på slutkarakteren.

5.1.2 Sværhed og komposition

1. omgang: Alle laver ens spring. Der kan frit vælges mellem nedenstående spring.
2. omgang: Der kan frit vælges mellem nedenstående spring.
3. omgang: Der kan frit vælges mellem nedenstående spring.

Spring	**Sværhedstillæg pr. gymnast**
Strakt ophop	0,0
Salto rulle	0,0
Lukket salto	0,2
Hoftebøjet salto	0,3
Strakt salto	0,4
Strakt salto m. skruer (op til 2 ½ skrue)	0,5
Overslag	0,4
Mølleoverslag	0,2
Lavt overslag	0,2

Hvis der gentages springkombinationer udført i en anden omgang, så sænkes sværheds- og kompositionskarakteren med 0,2 pr. gentagelse.
Vejledning til spring på minitrampolin
Når der skal vælges spring til gymnasterne på minitrampolin, skal træneren have for øje hvilke spring gymnasterne mestrer. Spirecup ønsker et reglement hvor gymnasterne bliver belønnet for at udføre de spring de mestrer. Tillæg kan opnås ud fra tabellen under punkt 5.1.2, men mestrer gymnasten ikke springene vil sværhedstillægget hurtigt blive mindre end fradraget ved udførsel.

Bemærk venligst at fradraget for modtagning er mindre end fradraget for fald. Spirecup ønsker alle en sikker konkurrence med flotte spring på alle niveauer.

5.2 Modtagning

For alle rækker gælder det at der skal stå 2 modtager klar til at gribe ind ved farlige situationer.