

GF Idrotts Gymnastikförening
Kravprofil

	Bastrupp	Minielit	ELIT
Ålder	Ca 6 år	Ca 9 år	Ca 11 år och äldre
Fristående	<ul style="list-style-type: none"> • Piruettställning fram och bak • Ljushopp 180° (H201), Saxhopp <90 (H207), Ljushopp på stället • En fot ben <90 (B1), Piksittande (B612) • Vågrörelse fram 	<ul style="list-style-type: none"> • Piruett 360° fram, bak tävlingsklar • Ljushopp 360° (H401), Saxhopp >90 (H407) • Stödvåg (B814a), Piksittande (B612) • Hjulning-bomflickis med pass 	<ul style="list-style-type: none"> • Piruett 540° fram, bak. • Ljushopp 540° (H601), Grupperat ljushopp 360° (H606), • Spetspik (B813/1012/1013), Stödvågskombination (B814a+B614) • Hjulning-bomflickis
Matta/tumbling	<ul style="list-style-type: none"> • Handstående sparka-samla-falla självständigt med spänning hela vägen • Hjulning på linje • ”Raketen” med hjulning • Kullerbytta tävlingsklar 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondat flickis på tumbling (alt med kraschmatta) • Handvolt på ”raketen” • Frivolt ut i grop • Frivolt öppning hjulning från trampolin 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondat flickis salto • Handvolt grupperad frivolt • Frivolt öppning rondat flickis på tumbling • Flickis-sträckt på trampolin
Hopp – Bord	<ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp på satsbräda upp på klump • Överslag med satsbräda till ryggliggande på klump med lätt pass 	<ul style="list-style-type: none"> • Överslag till stående • ”Mimitsuka”-inhopp till ryggliggande med god teknik 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsuka inhopp till rygg m. 2 mattor + kil • ”Mimitsuka” med pass
Hopp - Singel	<ul style="list-style-type: none"> • Ljushopp på trampett på land • God dag-volt med häldrag till stående 	<ul style="list-style-type: none"> • Sträckt frivolt på land • Frivolt (i valfri stil) med 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • Sträckt volt med 360° skruv • Dubbel volt uppbyggt till ryggliggande självständigt
Övrigt*	<ul style="list-style-type: none"> • Löpning 20 m < 4,5 sek • Ligga i krum på armbågar på max tid • Aktivt medverka i hela uppvärmningen 	<ul style="list-style-type: none"> • Löpning 20 m < 4 sek • Ligga i krum på armbågar på max tid • Korrekt handstående med mage mot vägg 45s 	<ul style="list-style-type: none"> • Löpning 20 m < 3,5 sek • Ligga i krum på armbågar på max tid • Stillastående salto från höjd med god teknik

* Punkterna räknas inte med i sammanställningen, men de ska ändå testas av. De kan vara avgörande om en gymnast ligger på gränsen till uppflyttning

- Alla övningar ska utföras självständigt och med god teknik. På vissa övningar har vi valt att förtydliga detta då det är extra viktigt och avgörande för att bli godkänd.
- Varje piruett, hopp och balans/kraft moment är värd ½ poäng, resterande friståendeövningar är värda 1 poäng var. Varje matta och hopp punkt ger 1 poäng.
- Gymnasten ska få minst 8 poäng varav minst 1 från varje kategori för att vara aktuell för provträning
- Gymnasterna testas senast 15 maj (vt) och 23 november (ht). Därefter kallas alla inblandade ledare till ett möte för att diskutera uppflyttningarna.
- Gymnasterna erbjuds minst 2 veckors provträning vilket i vissa fall kan leda till uppflyttning.