

Truppgymnastik

Faktablad mars 2015



Fotograf: Andreas Gustafsson Popa

De första officiella SM-tävlingarna i trupp genomfördes 1980. Sedan dess har truppgymnastiken utvecklats i snabb takt och idag finns det cirka 26 000 licensierade trupptävlingsgymnaster. I början av 1980-talet började man arbeta för att skapa ett nordiskt mästerskap i truppgymnastik. De första officiella NM-tävlingarna genomfördes 1986 i Köpenhamn. Tio år senare arrangerades de första inofficiella EM-tävlingarna i Jyväskylä, Finland. Sverige tog guld i såväl dam- som herrklassen. Sedan 2010 arrangeras officiella EM-tävlingar vartannat år och Sverige ligger fortfarande på pallplats.

TÄVLINGSFORMER

I trupp tävlar man i tre olika klasser: herrar, damer och mixed. Varje trupp består av mellan 6-20 gymnaster (beroende på tävling). Man tävlar i tre grenar: fristående, tumbling och trampett. På riksplanel arrangeras tävlingar i åldrar från 10 år och upp till seniorer.

En mängd olika trupptävlingar med många deltagare genomförs också på regionsnivå. Antalet deltagande trupper har ökat markant de senaste åren.

Fristående

Truppen genomför ett program till musik. Ett friståendeprogram kräver god koreografi, samtidighet, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar.

Tumbling

Här genomförs tre voltserier av olika svårighetsgrad, både framåt och bakåt, på ett golv med lite studs. Golvet är 15 meter långt och 2 meter brett.

Trampett

I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna ska visa upp tre olika hoppvarv. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel trippla volter med 2,5 skruv.

I trampett snurrar de bästa gymnasterna sina volter med tyngdpunkten cirka 5 meter över golvet!

Sista steget in till trampetten är ungefär 3,5 meter långt (för en manlig gymnast)

En gymnast som väger cirka 60 kg kan väga så mycket som 1800 kg när trampetten är nertryckt som mest - det motsvarar ungefär vikten av en normalstor flodhäst.

TÄVLINGSSTEGAR

För att föreningarna ska kunna hitta tävlingar som passar truppens gymnastiska nivå och träningsmängd, finns det idag tre tävlingsstegar att välja mellan. RT-stegen riktar sig främst till breddgymnaster som tävlar på gymnastikens grundövningar. RM-stegen riktar sig till gymnaster som har kommit lite längre. Till sist, SM-stegen, här tävlar de främsta lagen i sina respektive åldersklasser. Det är på JSM och SM-tävlingarna som de främsta lagen har möjlighet att kvalificera sig till internationella mästerskap.

Gymnastikförbundet



BEDÖMNING

Alla tävlingar bedöms av en domarpool för varje gren.

Domarna bedömer svårighet, komposition och utförande i respektive gren. Svårighetsvärdet fås ur bedömningsreglementet och beror på vilka övningar och kombinationer som truppen valt.

I kompositionen bedöms hur de enskilda övningarna har kombinerats ihop. Bedömningsfaktorer i utförande är till exempel korrekt teknik i enskilda övningar, kroppskontroll och samtidighet (främst i fristående). I fristandet är det dessutom viktigt att rörelseuttryck och musik stämmer överens.

TRUPPGYMNASTIK INTERNATIONELLT

Danmark, Island och Sverige är toppnationerna inom truppgymnastik internationellt. Vid EM 2012 representerades Sverige för första gången av landslag. Internationellt går trupp under namnet TeamGym.

Vill du veta mer om Truppgymnastik, kontakta Gymnastikförbundet, tel 08-699 60 00, e-post info@gymnastik.se

