

Tumbling for Alle - det nye begynderstævne

Tumbling for Alle er en konkurrenceform målrettet børn og begyndere i tumbling. Det er en videreudvikling af konkurrenceudbuddet i GymDanmark, som et supplement til Power Series konkurrencerne.

Meget er dog anderledes til et Tumbling for Alle stævne, end vi er vant til fra Power Series konkurrencerne. Formålet er at skabe en blid introduktion til det at gå til konkurrence, i et forsøg på at nedtone den alvor, der ellers ofte forbindes med det at gå til konkurrence. I bund og grund handler det om at børn ikke bare er miniudgaver af voksne og derfor skal have mulighed for at konkurrere på andre vilkår. Vi lægger op til, at man i klubben træner alsidigt og ikke springer over grundlæggende færdigheder, blot for at rykke hurtigt op igennem rækkerne, selvom man ikke helt mestrer teknikken på de forudgående udviklingstrin.

Nedenfor har vi opremset nogle vigtige pointer, som konceptet er bygget op omkring.

- Give gymnasten tryghed og ro til at fokusere på sin egen indsats.
- Flere udviklingstrin på de laveste niveauer, uden store spring i niveau.
- Mindske præstationspres - gymnasten får flere forsøg til at lykkes.
- Større fokus på at dygtiggøre sig og lære nye færdigheder – mindre fokus på hvem der er bedst.
- Større fokus på det man gør rigtigt – mindre fokus på det man gør forkert, hvilket bl.a. afspejles af pointsystemet, lempelige regler og den måde vi taler om præstationerne.
- ALLE gymnaster skal kunne deltage – også selvom man går i en forening uden tumblinghold.
- Ældre tumblere på højere niveau er til stede som støttende rollemodeller for begynderne.

Besøg facebook siden for Tumbling for Alle, hvor der ligger videoer af de forskellige konkurrenceøvelser og billeder fra de første konkurrencer, der er blevet afholdt.

<https://www.facebook.com/tumblingforalle/>

Rækkeinddeling

Der konkurreres i fem forskellige rækker (niveau 1-5). Som deltager tilmelder man sig enten trinøvelserne eller konkurrencerækkerne. I alle rækker er det bestemt på forhånd, hvilke spring gymnasterne skal lave.

Trinøvelserne

1 forlæns rulle, sving til håndstand, baglæns rulle, lys, bro

2 flyverulle, mølle, tudse, hovedstand, baglæns rulle til parabol

3 håndstand rulle, rondat, flik, baglæns rulle til håndstand

Konkurrencerækkerne

4.1 rondat, flik, flik

4.2 rondat, flik, lukket baglænder

5.1 rondat, flik, flik, lukket salto

5.2 rondat, flik, flik, hoftebøjet salto

Niveau 1-3: Trinøvelserne

Ved tilmeldingen vælger man én eller to rækker at stille op i. Deltagergebyret er højere, hvis man stiller op i to rækker. I niveau 1-2 konkurreres der på rullemåtte. I niveau 3 konkurreres der på airtrack. Deltagerne fordeles i lige store grupper med omtrent 8 i hver.

I trinøvelserne konkurrerer man ikke imod nogen - kun sig selv. Det handler om at få så mange point som muligt i sin øvelse. Gymnasten har to forsøg til at lave den bedste mulige samlede øvelse. Maksimalt antal point pr. element: 5, altså maksimal samlet score på 25 point.

For hvert element udvælges det bedste fra de to forsøg, således at gymnastens endelige bedømmelse ender med at være den bedste "samlede" score, eksempelvis:

	S1	S2	S3	S4	S5	I alt
Forsøg 1	1	2	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	15
Forsøg 2	<u>5</u>	<u>4</u>	3	2	1	15
Endelig bedømmelse	5	4	3	4	5	21

Alle får et diplom, hvor der står hvor mange point man har fået for hvert moment og sammenlagt. Der uddeles medaljer til alle der får point nok.

10 point = bronzemedalje

15 point = sølvmedalje

20 point = guldmedalje

Konkurrencerækkerne

Ved tilmelding vælger man enten niveau 4 eller niveau 5, som begge foregår på airtrack. Deltagerne bliver fordelt i små grupper. I hver gruppe kåres vinderen, anden- og tredjepladsen på sejrsskamlen. Gruppestørrelsen er som udgangspunkt 8-10 deltagere, med lige mange i hver gruppe. Så vidt det er muligt, blandes hver gruppe af deltagere fra forskellige foreninger.

I hver række er der to obligatoriske øvelser, som begge skal udføres. Gymnasten har dog i alt tre forsøg, hvoraf to er gældende. Det vil sige, at den ene omgang kan forsøges igen.

Niveau 4:

Maksimal score for hver omgang: 15 point (5 for hvert spring), hvilket giver en maksimal samlet score på 30 point.

- I første forsøg udføres øvelsen rondat, flik, flik.
- I andet forsøg udføres øvelsen rondat, flik, lukket baglænder
- I tredje forsøg vælger man selv hvilken af de to øvelser man gentager

Niveau 5: Maksimal score for hver omgang: 20 point (5 for hvert spring), hvilket giver en maksimal samlet score på 40 point.

- I første forsøg udføres øvelsen rondat, flik, flik, lukket baglænder
- I andet forsøg udføres øvelsen rondat, flik, flik, hoftebøjet baglænder
- I tredje forsøg vælger man selv hvilken af de to øvelser man gentager

Når pointene regnes sammen, udvælger man den bedste udførsel af hver øvelse.

Eksempel på udregning af point i niveau 5:

Niveau 5	S1	S2	S3	S4	I alt
Øvelse 1	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>16</u>
Øvelse 2	3	2	1	0	6
Øvelse 2 – gentaget	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>10</u>
Endelig bedømmelse					26