

Vad är truppgymnastik?

Gymnastik är en av Sveriges största idrotter med 245 000 utövare i 1100 föreningar över hela landet. Truppgymnastik, den klart största disciplinen, är en lagsport där man tävlar i tre olika grenar: fristående, matta/ tumbling och hopp. I varje lag ingår 6–20 gymnaster beroende på ålder och svårighetsgrad på tävling. Gymnastikförbundet har en värdegrund som bygger på att alla ska få delta på sin egen nivå oavsett ålder, kön och kunskapsnivå. Detta innebär att tävlingarna mer fokuserar på kunskapsnivå och mindre på ålder, allt för att alla ska kunna delta.

- **Fristående** kan bäst beskrivas som dans som är 1,5 till 3 minuter lång. Alla gymnaster genomför synkroniserade övningar och det finns krav på allt från svårigheter som balansövningar och piruetter till att gymnasterna ska stå i olika formationer och röra sig i olika riktningar.
- **Hopp** går till så att gymnasterna springer fram till redskapet en i taget i en ström och gör volter med hjälp av en trampett eller plint och satsbräda. På de flesta tävlingar ska tre varv genomföras, på det första måste alla göra samma sak men på varv två och tre kan man göra olika övningar.
- **Matta eller tumbling** är den gren där gymnasterna utför flera akrobatiska övningar efter varandra. Tumbling är ett studsigt golv som kräver styrka för att använda. För att minska skaderisken används vanlig matta för yngre gymnaster. Även här utför gymnasterna övningarna en i taget i en ström. Första varvet måste alla göra samma sak men varv två och tre kan man göra olika.

Tävlingarna är uppdelade på olika svårighetsnivåer.

- De yngsta deltar utan bedömning. Truppen får efter genomförd tävling ett skriftligt omdöme med tips på vad de bör träna mer på för att på sikt kunna flytta upp en klass. Här finns förenklade regler för att alla ska kunna delta.
- Nästa nivå innebär att gymnasterna bedöms av utbildade domare. Här finns obligatoriska övningar i respektive gren. Gör truppen inte det innebär det avdrag från domarna. På den här nivån är alla övningar värda lika mycket i poäng. Det innebär att man inte får mer poäng från domarna för att man utför en svårare övning.
- På den högsta nivån ställs ännu högre krav på gymnasterna. Här får truppen mer poäng om svårare övningar utförs.

Tävlingar har olika regler när det gäller antalet gymnaster som får vara med och tävla. Dels finns det ett maxantal för hela truppen och dessutom finns det regler för hur många som får vara med på varje tävlingsvarv. Det betyder att en gymnast kan vara med på det första hoppvarvet men inte behöver vara med på det andra.

På vissa tävlingar måste det vara åtta, varken fler eller färre gymnaster per varv. Andra tävlingar tillåter laget ha 8-20 gymnaster per varv och då räknas ett medelavdrag ut per gymnast för att de som tävlar med fler gymnaster inte ska missgynnas.

För att vara en lagsport är truppgymnastik en individuell sport. Samtidigt som man tävlar i en trupp bedöms man som individ. Domarna har en utgångspoäng på 10,0 och från den drar man av alla avvikelser från ett perfekt utförande som varje gymnast gör. Ett litet misstag som en flexad vrist eller lite obalans i landningen ger små avdrag och stora misstag som att landa på rumpan eller inte köra alls ger stora avdrag.

Om man ska jämföra med fotboll kan ett mål för andra laget kompenseras genom att göra egna mål, men så fungerar det inte i gymnastik. Det finns inga pluspoäng att hämta. Detta innebär att filosofin för tävlingar blir att så länge man gör sitt bästa och har gjort sitt bästa på träningarna ska man vara nöjd. Pressen på tävling kan leda till att gymnasterna blir nervösa, gör fel och blir ledsna. De gymnaster som har hög träningsnärvaro känner sig ofta tryggare och säkrare vid tävlingstillfällen.

Att göra sitt bästa och kämpa är viktiga kriterier för att representera truppen vid tävling.