



Truppgymnastik

Truppgymnastiken utvecklades i Sverige under 1980-talet och har idag växt till att bli den största tävlingsformen inom Svensk Gymnastik. Truppgymnastik en lagsport med herr, dam- och mixade klasser. Tre grenar ingår i tävlingsmomentet: fristående, tumbling och trampett. Varje trupp består av 6–20 gymnaster (beroende på tävling).

Sverige tillhör världseliten inom truppgymnastik och tävlingarna lockar ofta en stor och entusiastisk publik. På den internationella arenan går sporten under namnet TeamGym och är på framfart i flera europeiska länder.

Disciplinen karaktäriseras av fart, styrka, akrobatik på hög nivå samt ett samarbete mellan individerna i laget. Även utanför tävlingsarenan är truppgymnastiken en stor sport som barn, unga och vuxna tränar i förening. Bland gymnastikens discipliner är truppgymnastiken den största.





Fristående

Truppen genomför ett program till musik. Ett fristående program 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 m långt och 2 m brett.

Trampett

I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna visar upp tre olika hoppvarv. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel trippla volter med 2,5 skruv. I trampetten kan de snurra med tyngdpunkten ca 5 m över golvet.

