Till dig som söker NIU till HT2027

VIDEO

- Mellan 2-17 december vill vi ha in din video + svar på intervjufrågorna.
- Ladda upp filmen på youtube och skicka länken tillsammans med svar på intervjufrågorna till tilia.aronsson@skola.uppsala.se
- Se till att videon går att öppna för ”alla med länken”.

TRUPPGYMNASTIK

- Videon ska innehålla alla följande övningar i ordning i tabellen:
- Varven ska vara på tumbling och trampett (dvs inte airtrack/fasttrack/trampolin).
- Det behöver inte vara varv till tävlingslandning.
- Filmerna ska vara aktuella från HT2026, undantagsfall VT2026.
- Max 1 film per övning.

Tumbling	**Trampett**	**Fristående**
Rondat-flickis-sträckt	Sträckt540	Valfritt hopp
Rondat-flickis-sträckt360	Dubbel180 (Valfri position)	Valfri balans
Rondat-flickis-dubbelsalto	Valfritt varv på fria hopp	Valfri akro
Tempoflickisar (ok på fasttrack)	Överslag	Handstående
Valfritt bakåtvarv	Tsuka eller överslag-volt (valfri position)	Spagat
Handvolt-sträckt180	Valfritt varv på bord	
Valfritt framåtvarv		

KVINNLIG ARTISTISK GYMNASTIK

- Filmerna ska vara aktuella från HT2026, undantagsfall VT2026.
- Max 1 film per övning.

Bom	**Barr**	**Fristående**	**Hopp**
Brygga (alt. fram eller bak)	Kipp vipp handstående	Rondat-flickis-sträckt	Tsukatryck
Flickis (alt. delad eller samlad)	Hjulupp	Handvolt-sträckt	Överslag-volt tryck
Volt (alt. salto, sidvolt, tjeckvolt, sidsalto)	Jätte (bak)	Saxlant	Yurchenko
Hopp-kombination (var av ett hopp i 180°)	Engelsman (sträckt position)	Saxhalv	
	Vipp-handstående	Rondat-3 flickisar	

RYTMISK GYMNASTIK

Stretch

Bild på följande stretchövningar:

- En rak spagat på höger samt vänster ben där främre foten är flexad och bakre benet är böjt i 90 grader, raka axlar och fingertopparna i golvet.
- Splitt liggande med magen i golvet, foto taget uppifrån.
- Brygga med sträckta ben samt fötter ihop, foto taget från sidan.
- Stående i hög relevé med parallella fötter och armar rakt upp.

Styrka

- Video på 20 st fällknivar med samlade raka ben.

Program

- Minst 2 st nya filmer på nuvarande tävlingsprogram.