



I Sverige började man prova individuella gymnastiktävlingar för herrar på 30-talet. Det var främst Stockholms Gymnastikförening och AGF i Örebro som intresserade sig för den internationella tävlingsgymnastiken. Denna skiljde sig radikalt från den annars dominerande Ling-gymnastiken, där tävlingar var helt uteslutna. År 1944 kom det stora genombrottet. Då ordnade Gymnastikförbundet en inbjudningstävling med 12 deltagare från Göteborg, Skåne, Stockholm och Örebro. Året efter hölls de första Svenska Mästerskapen med Helmut Röhnisch, AGF Örebro, som segrare.

## UTVECKLING

Internationellt ledde mellaneuropéerna utvecklingen. Länder som Schweiz och Tyskland dominerade fram till Sovjetunionens intåg i början av 50-talet. Japan var en oerhört stark gymnastiknation på herrsidan under 60-70 talet. Man vann då bland annat fem OS-guld i rad med ett lag legendariska gymnaster som Endo, Kato, Tsukahara och Yamashita.

Därefter var det återigen Sovjet som dominerade fram till nationens upplösning.

Bland de mest kända sovjetiska mästartgymnasterna från de senaste årtiondena kan nämnas Andrianov, Ditiatin, Bilozertzev och Scherbo. Den sistnämnda kanske är den allra främste med sina sex guld från OS i Barcelona 1992 som främsta merit. Först 1994 lyckades de under många år talangfulla kineserna bli världens främsta gymnastiknation på herrsidan. En position de lyckats hålla sedan dess. Under 2000-talet har många nya och nygamla nationer åter tagit sig till världstoppen. Återigen är länder som Tyskland och Schweiz m fl att räkna med.

## SVENSKA ELITGYMNASTER

Bland svenska gymnaster är William Thoreson och Johan Jonasson de två namn som flest känner igen. Thoreson tog ett överraskande OS-guld i fristående 1952 och blev därigenom historisk. Johan är vår främste allroundgymnast genom tiderna. Under 80- och 90-talet lyckades han hålla sig i världseliten under ett tiotal år. I dagens oerhört hårda konkurrens måste Jonassons fjärdeplats i mångkamp vid EM i Globen 1989 räknas som en av de absolut främsta prestationerna en svensk gymnast har gjort. Någon medalj vid EM eller VM tog aldrig Johan, i stället blev fjärdeplatserna många. Det blev i stället den yngre klubbkamraten Magnus Rosengren som tog den första internationella mästerskapsmedaljen i modern tid för Sverige, genom sitt sensationella brons i hopp i Europamästerskapen vid Prag 1994. Det tycktes just i hopp vara väl sörjt för den svenska återväxten i och med att junioren Michael Hjorth 1996 knep åt sig guldet i JEM:s hopp-tävling. Sedan Magnus lagt handskarna på hyllan blev Michael också vår främste seniorgymnast internationellt sett, även om framgångarna nu främst kom i bygelhäst och barr, där han hävdade sig väl med en bronsmedalj i bygel vid Världscupstävlingen i Rio de Janeiro 2004 som sin största merit. 2008 presenterade sig en ny gymnast på den internationella scenen då Brommagymnasten (fd Norrköping GF) Måns Stenberg var mycket nära att kvalificera sig till final i Fristående vid JEM i Lausanne. Måns var även mycket nära en finalplats vid senior EM 2009. Måns Stenberg blir kanske nästa svensk att knipa en mästerskapsmedalj. Främst i fristående anses Måns vara en mycket stor talang och har redan som 19 åring en mycket svår och internationellt gångbar friständeserie.

## TÄVLINGSGRENAR

På herrsidan finns sex olika grenar. De ställer väldigt olika krav på gymnasten. De kräver omfattande träning och allsidig fysisk kapacitet.

Man brukar säga att fristående och hopp, är spänstgrenar, bygelhäst och barr, stödgrenar, och ringar och räck, häng-grenar. Den internationella tävlingsordningen är alltid densamma:

### Fristående

Här ska gymnasten utföra ett program, en serie, bestående av volter och olika gymnastiska moment. Även balans- och styrkeövningar ingår. En serie ska vara 50-70 sekunder lång.

### Bygelhäst

Detta är kanske den tekniskt svåraste grenen. Det gäller att under ständig rörelse utföra övningar på hästens olika delar. Svårighetsgraden påverkas främst av hur händerna placeras: på byglarna, eller "på lädret" utanför eller mellan byglarna.

### Ringar

Här varvas svingövningar med fantastiska styrkekombinationer. Det klassiska korset finns idag i många varianter och de allra främsta ser ut att upphäva alla tyngdlagar när de visar vad de kan i denna gren.

### Hopp

Detta är den snabbaste grenen där man efter ett anlopp på 25 meter utför ett hopp med handisättning på den 135 cm höga hästen. Höga och långa hopp eftersträvas och landningar utan steg avgör oftast denna gren.

### Barr

Även om barr brukar räknas som en stödgren har svingövningar på senare tid blivit allt vanligare. Man ska utföra både stödjande och hängande övningar över och under de två parallella holmarna. Tre stilmoment per serie är tillåtna.

### Räck

Denna gren brukar vara den mest spektakulära på grund av de "släpp" som utförs. Att släppa greppet om stången, utföra en volt med eller utan skruv, och åter ta tag är idag obligatoriskt. Många kända gymnaster har gett namn åt just släpp i räck, som till exempel Gienger, Tkatchev och Kovac.

## SVÅRIGHETSGRADER OCH BEDÖMNING

Vi har en öppen Code of Points (Bedömningsreglemente).

Varje gymnast startar sin serie med minst 10 poäng. Detta är nämligen utgångspoängen för utförandebedömningen. Om gymnastens utförande är helt perfekt rakt igenom får gymnasten 10,0 i utförande.

I annat fall görs avdrag för alla utförandefel. Avdragen kan vara 0,1, 0,3 eller 0,5 poäng för små, medelstora respektive grova fel. Om gymnasten faller på redskapet blir avdraget hela 1,0 poäng. Detta är den s.k. E-siffran (utförandevärdet).

Gymnasten kan också utöka sin poäng genom att utföra olika svårigheter. De övningar som är listade i Bedömningsreglementet är indelade i grupper från A till G. En A-övning är värd 0,1 poäng, en B-övning 0,2 poäng osv. Gymnasten får utföra hur många övningar som helst men han får bara tillgodoräkna sig de 10 högst värderade övningarna. Bland dessa 10 övningar måste även avhoppet inräknas. För att få variation i serierna är övningarna i varje gren (utom hopp) indelade i 5 olika strukturgrupper. Det är fördelaktigt att ha med alla strukturgrupperna i sin serie eftersom man får 0,5 poäng för varje grupp som ingår i serien. Utöver detta finns möjlighet att få bonuspoäng för särskilt svåra kombinationer som t.ex. volt + direkt volt i fristående eller en flygövning + en direkt flygövning i räck. Detta är den s.k. D-siffran (svårighetsvärdet).

Det nya systemet har inneburit att de allra främsta gymnasterna har höjt sin sammanlagda utgångspoäng i sina bästa grenar till strax över 17 poäng och den sammanlagda slutpoängen till strax över 16. Slutpoäng omkring 15.0 är dock än så länge gångbara för dem som inte är grenspecialister.

De olika faktorerna, svårigheterna (D-siffran) och utförandet (E-siffran) bedöms av 2 olika domarpaneler, D-juryn och E-juryn.

## TRÄNING

Gymnaster tillhör den kategori av idrottsmän som anses vara mest allsidigt vältränade av alla, särskilt inom områden som styrka, flexibilitet och koordinationsförmåga. De främsta i världen tränar ca 35 timmar/vecka. Den svenska idrotts- och skolorganisationen gör det svårt för våra aktiva att kunna träna på samma villkor som större delen av världseliten. Trots detta har flera av våra gymnaster nått internationella framgångar. När det gäller Europamästerskap har Magnus Rosengren, Anders Pettersson, Michael Hjorth, Martin Sjöblom, Jerker Taudien och Jimmy Boström nått finaler i senior - och juniorklasserna.

Vill du veta mer om Manlig Artistisk Gymnastik, kontakta Gymnastikförbundet, tel 08-699 60 00, fax 08-699 64 95, e-post [info@gymnastik.se](mailto:info@gymnastik.se) [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)