

**Beräkning av svårighetsvärde för övningar/rörelser: Olika övningar/rörelser skall ha olika kodnummer. Vissa övningar har inte någon egen symbol. Det är tillåtet att använda symbolen för en liknande övning (kodnumret måste dock vara ett eget för respektive svårighetsmoment).**

Om till exempel kravet på bendelning inte uppfylls sänks värdet om så är möjligt. Om det inte finns något lägre värde för momentet har momentet inget värde.

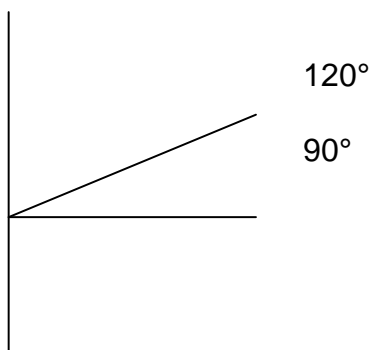
## 1. Piruetter

Följande förkortningar används i svårighetstabellen Fristående:

Framåt (frmt) = Rotation i samma riktning som stödbenet med det fria benet framför stödbenet vid starten av rotationen


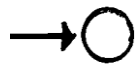
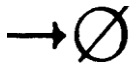
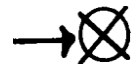
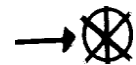
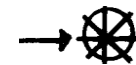

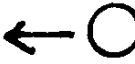
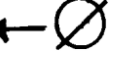
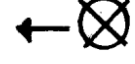
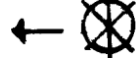
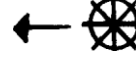
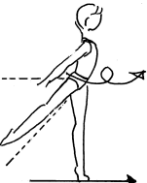
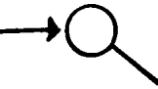
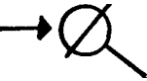
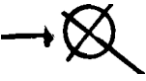
Bakåt (bkt) = Rotation i motsatt riktning mot stödbenet med det fria benet bakom stödbenet vid starten av rotationen

Höjden på det fria benet i piruetterna påverkar momentets värde. Om det fria benet är böjt (frmt/sidan) används hälen för att avgöra höftens vinkel. När det fria benet är böjt och hålls bakom kroppen, används knäet för att avgöra höftens vinkel.




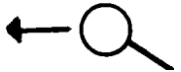
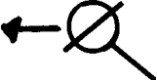
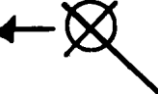

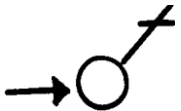
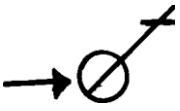
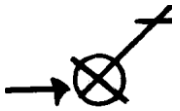
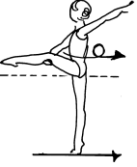
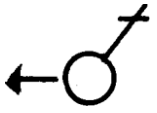
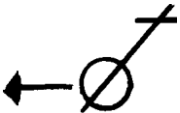
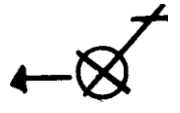
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

PIRUETTER	A 0,2	B 0,3	C 0,4	D 0,5	E 0,6
<p>Framåt</p> 	<p>P 201</p> <p>360°</p> 	<p>P 301</p> <p>540°</p> 	<p>P 401</p> <p>720°</p> 	<p>P 501</p> <p>900°</p> 	<p>P 601</p> <p>1080°</p> 
<p>Bakåt</p> 	<p>P 202</p> <p>360°</p> 	<p>P 302</p> <p>540°</p> 	<p>P 402</p> <p>720°</p> 	<p>P 502</p> <p>900°</p> 	<p>P 602</p> <p>1080°</p> 
<p>Framåt</p> <p>Fria benet mellan 45° och 90° (framåt, sidan, bakåt, attityd / sträckt)</p> <p>I attityd: knäled mellan 90° och 135°</p> 	<p>P 203</p> <p>360°</p> 	<p>P 303</p> <p>540°</p> 	<p>P 403</p> <p>720°</p> 	<p>P 503</p>	<p>P 603</p>

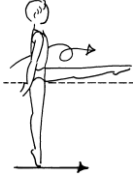
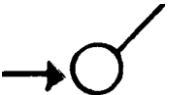
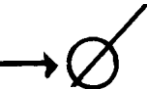
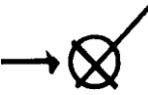
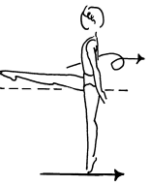
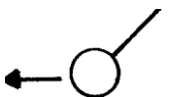
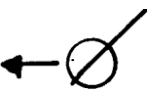
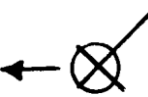
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

<p><b>Bakåt</b> Fria benet mellan 45° och ≤ 90°(framåt, sidan, bakåt, attityd/sträckt) I attityd: knäled mellan 90° och 135°</p> 	<p>P 204</p> <p>360°</p> 	<p>P 304</p> <p>540°</p> 	<p>P 404</p> <p>720°</p> 	<p>P 504</p>	<p>P 604</p>
<p><b>Framåt</b> Fria benet (med handstöd) ≥ 90°</p> 	<p>P 205</p>	<p>P 305</p> <p>360°</p> 	<p>P 405</p> <p>540°</p> 	<p>P 505</p> <p>720°</p> 	<p>P 605</p>
<p><b>Bakåt</b> Fria benet (med handstöd) ≥ 90°</p> 	<p>P 206</p>	<p>P 306</p> <p>360°</p> 	<p>P 406</p> <p>540°</p> 	<p>P 506</p> <p>720°</p> 	<p>P 606</p>

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

<p><b>Framåt</b> Fria benet (utan handstöd) <math>\geq 90^\circ</math></p> 	P 207	P 307	<p>P 407</p> <p>360°</p> 	<p>P 507</p> <p>540°</p> 	<p>P 607</p> <p>720°</p> 
<p><b>Bakåt</b> Fria benet <math>&gt; 90^\circ</math> (utan handstöd)</p> 	P 208	P 308	<p>P 408</p> <p>360°</p> 	<p>P 508</p> <p>540°</p> 	<p>P 608</p> <p>720°</p> 

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

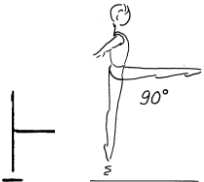
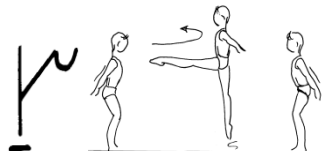
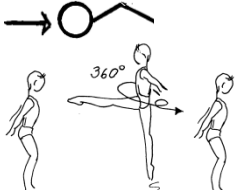


## 2. Hopp (Jumps, Leaps, Hops)

- Jump** - avstamp från två fötter och landning på en eller två fötter
- Leap** - avstamp från en fot och landning på den andra eller på båda fötterna
- Hop** - avstamp från en fot och landning på samma fot

HOPP	A 0,2	B 0,3	C 0,4	D 0,5	E 0,6	F 0,7
Ljushopp (Jump)	<p>H 201</p> <p>180°</p>	<p>H 301</p> <p>360°</p>	<p>H 401</p> <p>540°</p>	<p>H 501</p> <p>Ljushopp (jump) 360° vändning, landning liggande på mage</p>	<p>H 601</p> <p>720°</p>	<p>H 701</p> <p>900°</p>
Grenhopp (Jump)	<p>H 202</p> <p>Bendelning 90° &gt;135°</p>	<p>H 302</p> <p>Pikerat grenhopp (jump), bendelning &gt;135°</p>	<p>H 402</p> <p>Sidlantmätarhopp (jump/leap) framåt eller på stället med 90° vändning, avstamp från ett eller båda benen, bendelning &gt;135°</p>	<p>H 502</p> <p>Pikerat grenhopp (jump) till liggande på mage; Shushunova. Bendelning &gt;135°</p>	<p>H 602</p>	<p>H 702</p>



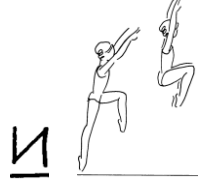
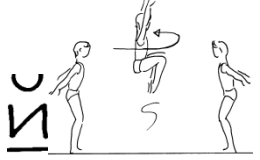
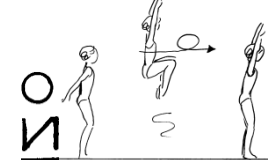

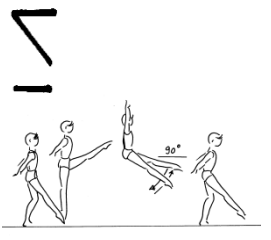
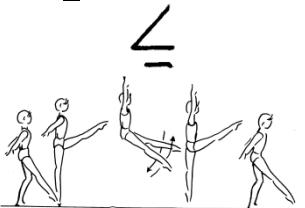
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

<p>Vertikalt hopp (Hop)</p>	<p>H 203 Fria benet <math>\geq 90^\circ</math></p> 	<p>H 303 180° vändning, benet <math>\geq 90^\circ</math></p> 	<p>H 403</p>	<p>H 503 360° vändning, benet <math>\geq 90^\circ</math></p> 	<p>H 603</p>	<p>H 703</p>
<p>Vertikalt hopp (Hop)</p>	<p>H 204 Pendelhopp (hop) hopp med landning i våg-halvstående, fria benet i valfri höjd</p> 	<p>H 304 Vertikalt hopp (hop) med 180° vändning bakåt, det svingande benet från framåt till sidan in i <math>\geq 90^\circ</math> och bakåt. Avstamp från ett ben, landning på samma ben</p> 	<p>H 404</p>	<p>H 504</p>	<p>H 604</p>	<p>H 704</p>

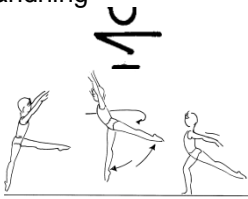
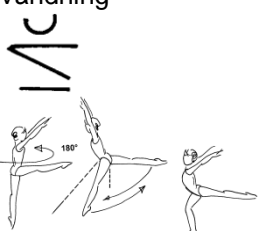



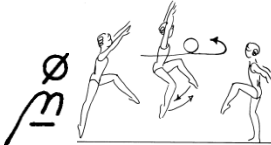

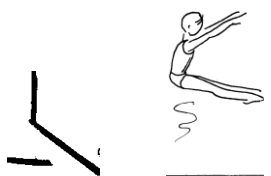
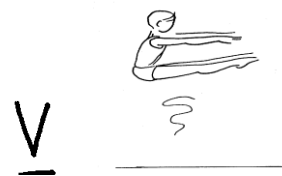
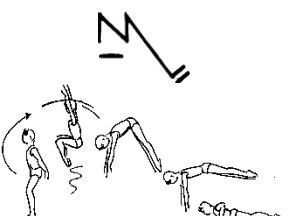
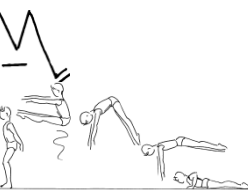
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

<p>Axel hopp (Jump)</p>	<p>H 205 Grupperat (jump) hopp med ett ben</p> 	<p>H 305</p>	<p>H 405 Grupperat (jump) hopp med 360°, avstamp och landning på samma ben</p> 	<p>H 505</p>	<p>H 605</p>	<p>H 705</p>
<p>Grupperat hopp (Hop el. Jump) båda knäna ≥90, avstamp från ett eller båda benen</p>	<p>H 206</p> 	<p>H 306 Med 180° vändning</p> 	<p>H 406 Med 360° vändning</p> 	<p>H 506 Med 540° vändning</p> 	<p>H 606</p>	<p>H 706</p>
<p>Saxhopp (Leap)</p>	<p>H 207 Framåt eller bakåt. Benen &lt; 90°</p> 	<p>H 307 Första benet ≥ 90°, andra benet ≥ 120°</p> 	<p>H 407</p>	<p>H 507a Saxhopp med första benet i eller över 90 grader, andra benet över 120 grader med 180 graders vändning från avstamp till landning. Överkroppen upprätt</p> <p>H 507b En typ av saxhopp med första benet i eller över 90 grader, andra benet över 120 grader med 180 graders vändning från avstamp till landning. Överkroppen upprätt eller bakåtlutad.</p>	<p>H 607</p>	<p>H 707</p>


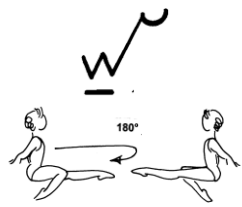

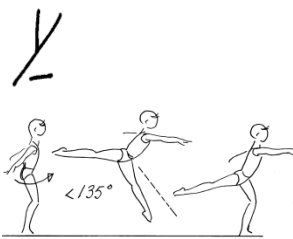
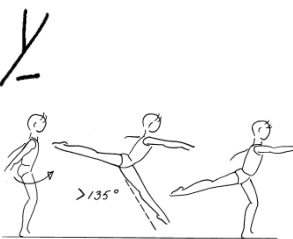


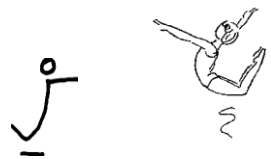
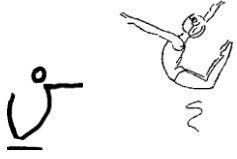


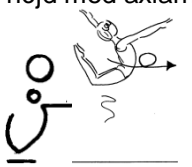
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

<p>Saxhopp (Leap) med vändning</p>	<p>H 208 Med 180° vändning, bendelning <math>\leq 90^\circ</math> efter vändning</p> 	<p>H 308 Med 180° vändning, bendelning <math>90^\circ &gt; 135^\circ</math> efter vändning</p> 	<p>H 408 Med 180° vändning, bendelning <math>&gt; 135^\circ</math> efter vändning</p> 	<p>H 508</p>	<p>H 608</p>	<p>H 708</p>
<p>Galopp- hopp (Leap) Respektive knä i 90°</p>	<p>H 209 Med 180° vändning</p> 	<p>H 309 Med 360° vändning</p> 	<p>H 409</p>	<p>H 509 Med 540° vändning</p> 	<p>H 609</p>	<p>H 709 Med 720° vändning</p> 
<p>Pikerat hopp (Jump eller Leap)</p>	<p>H 210 Benen under horisontalplan, avstamp från ett eller båda benen</p> 	<p>H 310 Benen i horisontalplan, avstamp från ett eller båda benen</p> 	<p>H 410 Grupperat hopp (jump), landning liggande på mage</p> 	<p>H 510</p>	<p>H 610 Pikerat hopp (jump), landning liggande på mage</p> 	<p>H 710</p>


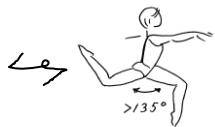


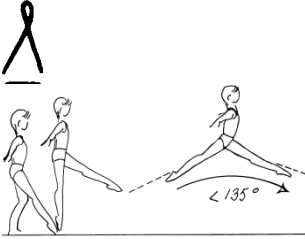
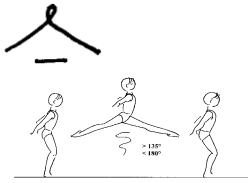
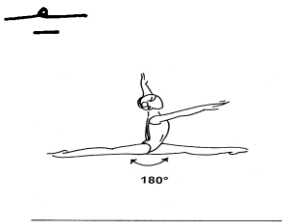
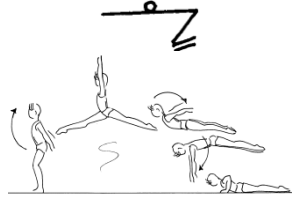

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

<p>Kosackhopp (Jump eller Hop) (det sträckta benet i horisontalplan)</p>	<p>H 211</p> 	<p>H 311 Med 180° vändning</p> 	<p>H 411 Med 360° vändning</p> 	<p>H 511</p>	<p>H 611</p>	<p>H 711</p>
<p>Sissonne</p>	<p>H 212 Bendelning &lt; 135°</p> 	<p>H 312 Bendelning 135° &gt; 180°</p> 	<p>H 412 Sissonne ring Ringhopp (jump) (bakre benet i huvudhöjd, huvudet böjs bakåt).</p> 	<p>H 512</p>	<p>H 612</p>	<p>H 712</p>
<p>Ringhopp (Jump)</p>	<p>H 213</p> 	<p>H313 Ringhopp (jump), fötter i höjd med höfterna.</p> 	<p>H 413 Ringhopp (jump), fötter i höjd med axlarna.</p> 	<p>H 513 Ringhopp (jump), fötter i höjd med huvudet</p> 	<p>H 613 Ringhopp (jump) med 180°, fötter i höjd med axlarna.</p> 	<p>H 713 Ringhopp (jump) med 360° vändning, fötter i höjd med axlarna.</p> 

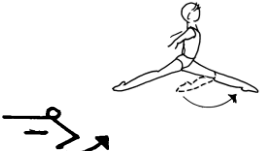
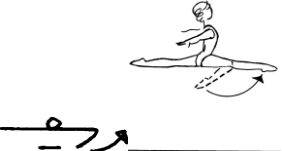

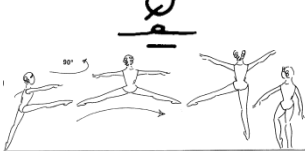
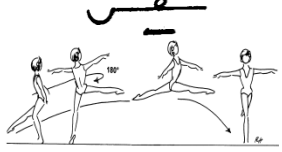
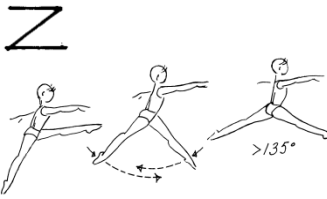
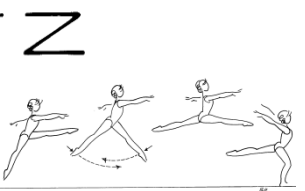
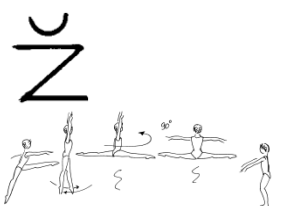
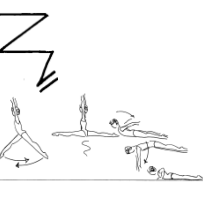

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Lantmätar-hopp med böjt främre ben	<p>H 214 Lantmätarhopp (leap) eller splitthopp (jump) på stället med böjt främre ben</p> 	H 314	H 414	H 514	H 614	H 714
Lantmätar-hopp med båda benen böjda	<p>H 215 Lantmätarhopp (jump/leap), båda benen böjda 90°, bendelning &gt; 135°</p> 	<p>H 315 Med 180° vändning, bendelning &gt; 135°</p> 	<p>H 415 Lantmätarhopp (jump/leap). Båda benen böjda 90°, bendelning &gt; 135° och huvudet klart bakåt</p> 	H 515	H 615	H 715
Splitthopp (Leap) framåt	<p>H 216 Bendelning. &lt; 135°</p> 	<p>H 316 Bendelning 135°&gt;180°</p> 	<p>H 416 Bendelning = 180°</p> 	<p>H 516 Splitthopp (jump) till liggande på mage, bendelning &gt; 135°</p> 	<p>H 616 Lantmätarhopp (leap) med ringhopp, båda benen i horisontalplan</p> 	H 716

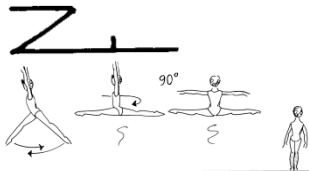
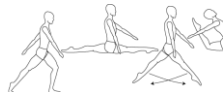

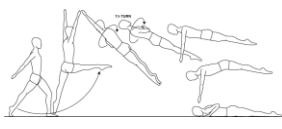
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Splitthopp (Leap) framåt	<p>H 217 Bendelning &lt; 180°, med kick</p> 	<p>H 317 Bendelning = 180°, med kick</p> 	H 417	H 517	H 617	H 717
Lantmätar -hopp (Leap)	H 218	<p>H 318 180° vändning, bendelning 135° &gt; 180°</p> 	<p>H 418 Framåt eller på stället med 90° vändning, avstamp från ett eller båda benen, bendelning &gt; 135°</p> 	<p>H 518 180° vändning, bendelning ≥ 180°</p> 	H 618	H 718
Saxlant- mätarhopp (Leap)	H 219	<p>H 319 Bendelning 135° &gt; 180° efter benväxling</p> 	<p>H 419 Bendelning ≥ 180° efter benväxling</p> 	<p>H 519 90° vändning till sidan splitthopp (leap), bendelning ≥ 180° efter benväxling och vändning</p> 	<p>H 619 Splitthopp (leap) med benväxling till liggande på mage, bendelning &gt; 135° efter benväxling</p> 	<p>H 719 Splitthopp (leap) med benväxling till liggande på mage, bendelning = 180° efter benväxling</p> 

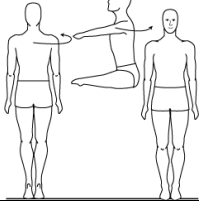
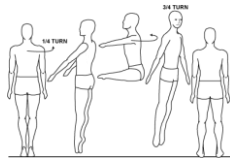

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Saxlant- mätarhopp (Leap)	H 220	H 320	H 420 90° vändning till sidan eller pikerat grenhopp, bendelning >135° efter benväxling 	H 520	H 620 180° vändning i flygfasen. Bendelning >135° efter benväxling	H 720 Saxlant. till ringposition. Fot i huvud-höjd. Huvud bakåt 
Butterfly	H 221	H 321	H 421	H 521 Butterfly framåt eller bakåt 	H 621	H 721
	H 222 Roundkick med böjda ben. En typ av saxhopp med första benet i eller över 90 grader, andra benet över 120 grader med 180 graders vändning från avstamp till landning. Överkroppen upprätt eller bakåtlutad.	H 322	H 422	H 522 Hopp med start från ett ben med 540° skruv, landning på mage. 	H 622	H 722

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

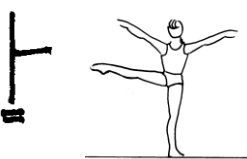
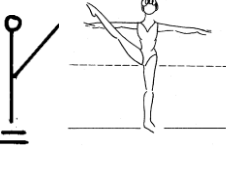
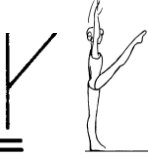
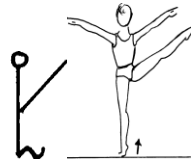
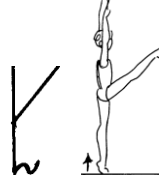

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

	H 223	H 323	<p>H 423 Grenhopp med 180° vändning</p> 	H 523	<p>H 623 Grenhopp med 360° vändning</p> 	H 723
	H 224	H 324	H 424	H 524	<p>H 624 Splitthopp (avstamp från båda fötterna) med 360° vändning. Bendelning &gt;135°</p> 	H 724

## 3. Balans- och Kraftmoment

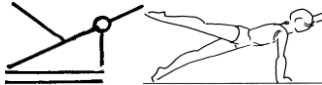
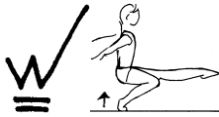

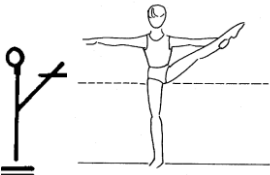
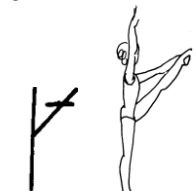
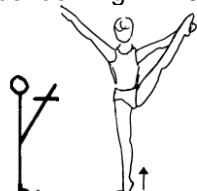
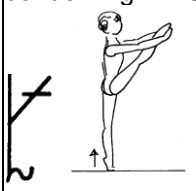


### Balansmoment

Om det fria benet är böjt och framåt eller till sidan, används hälen för att avgöra höftens vinkel. När det fria benet är böjt och hålls bakom kroppen, används knäet för att avgöra höftens vinkel.

BALANS-MOMENT	A 0,2	B 0,3	C 0,4	D 0,5	E 0,6	F 0,7
Stående	B 201	B 301 Fria benet till sidan eller framåt, bendlning $90^\circ < 120^\circ$	B 401 Fria benet till sidan, bendlning $\geq 120^\circ$ utan handstöd	B 501 Fria benet framåt, bendlning $\geq 120^\circ$ utan handstöd	B 601 På tå, fria benet till sidan, bendlning $\geq 120^\circ$ utan handstöd	B 701 På tå, fria benet framåt, bendlning $\geq 120^\circ$ utan handstöd
						
Stående	B 202 På tå (tiptoes) $< 90^\circ$	B 302	B 402	B 502	B 602	B 702
						


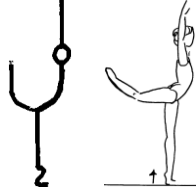
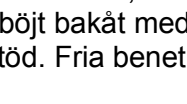


# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Stående	<p>B 203 Armböjningsställning, motsatt fot- och handstöd</p> 	<p>B 303 Sittande på hälen på en fot på tå utan handstöd. Fria benet <math>\geq 90^\circ</math></p> 	<p>B 403 På knä med sträckt höft <math>&gt; 90^\circ</math> utan handstöd</p> 	B 504	B 604	B 704
Stående med handstöd	B 204	<p>B 304 Fria benet till sidan, bendelning <math>&gt; 120</math></p> 	<p>B 404 Stående, fria benet framåt, bendelning <math>&gt; 120^\circ</math></p> 	<p>B 504 Stående på tå, fria benet till sidan, bendelning <math>&gt; 120^\circ</math></p> 	<p>B 604 Stående på tå, fria benet framåt, bendelning <math>&gt; 120</math></p> 	B 705
Attitude framåt	<p>B 205 Stående på ett ben, kroppen utsträckt. Fria benet <math>90^\circ</math> framåt och utåtvidret, vinkel i knäet <math>135^\circ</math></p> 	<p>B 305 Stående på ett ben, på tå kroppen utsträckt. Fria benet <math>90^\circ</math> framåt och utåtvidret, vinkel i knäet <math>135^\circ</math></p> 	B 405	B 505	B 605	B 705






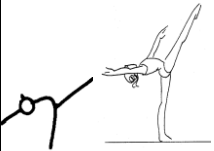
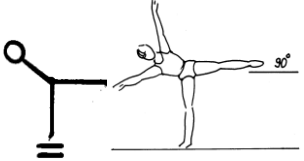
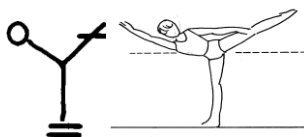

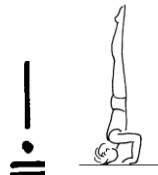
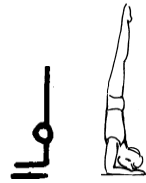
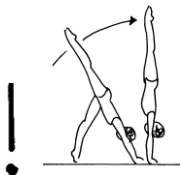
# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Attityd bakåt	B 206	<p>B 306 Attityd bakåt. Överkroppen i linje med stödbenet. Fria benet <math>\geq 90^\circ</math> och utåtvridd</p> 	<p>B 406 Attityd bakåt stående på tå. Överkroppen i linje med stödbenet. Fria benet <math>\geq 90^\circ</math> och utåtvridd</p> 	B 506	B 606	B 706
Hög attityd	B 207	<p>B 307 Prel. Våghalvstående, fria benet böjt bakåt med handstöd. Fria benet <math>\geq 120^\circ</math></p> 	B 407	<p>B 507 Stående på ett ben, kroppen utsträckt. Fria benet <math>&gt; 90^\circ</math> bakåt, vinkel i knäet <math>90^\circ</math></p> 	<p>B 607 Stående på ett ben, på tå kroppen utsträckt. Fria benet <math>&gt; 90^\circ</math> bakåt, vinkel i knäet <math>90^\circ</math></p> 	B 707

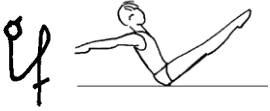
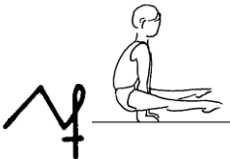

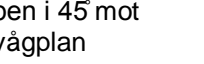






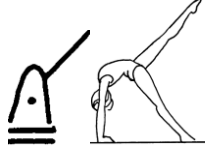

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Våghalvstående	<p><b>B 208</b> Överkroppen i horisontalplan, fria benet =90°</p> 	<p><b>B 308</b></p>	<p><b>B 408</b> Överkroppen i horisontalplan framåt, fria benet &gt;90°</p> 	<p><b>B 508</b></p>	<p><b>B 608</b></p>	<p><b>B 708</b></p>
Våghalvstående	<p><b>B 209</b> Framåt, fria benet =90°</p> 	<p><b>B 309</b> Framåt, fria benet ≥120°</p> 	<p><b>B 409</b></p>	<p><b>B 509</b> Framåt, på tå, fria benet ≥120°</p> 	<p><b>B 609</b> Bakåt, fria benet &gt;90°</p> 	<p><b>B 709</b></p>
Våghalvstående	<p><b>B 210</b> Sidan, fria benet =90°</p> 	<p><b>B 310</b> Sidan med handstöd, fria benet ≥120</p> 	<p><b>B 410</b></p>	<p><b>B 510</b> Sidan utan handstöd, fria benet ≥120</p> 	<p><b>B 610</b></p>	<p><b>B 710</b></p>
Stående	<p><b>B 211</b> Huvudstående</p> 	<p><b>B 311</b> Underarmarna</p> 	<p><b>B 411</b> Handstående</p> 	<p><b>B 511</b></p>	<p><b>B 611</b></p>	<p><b>B 711</b></p>

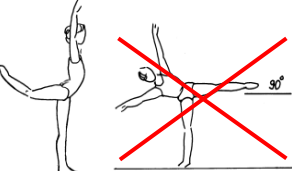


# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

Stöd	<p>B 212 Piksittande utan handstöd</p> 	<p>B 312 Grenpiksittande med enbart handstöd</p> 	<p>B 412a Piksittande med enbart handstöd B 412b Grensittandet med en hand framför och den andra bakom kroppen</p> 	<p>B 512 Prel. Pik 45° Piksittande med enbart handstöd, ben i 45° mot vågplan</p> 	<p>B 612 Spetsvinkelsittande "V"-stöd</p> 	B 712
Stöd	<p>B 213a "Spindel"-handstående. Även ok med båda benen på ena armen B 213b Vridet "spindel"-handstående med båda benen på en arm</p> 	<p>B 313 Hand, axlar och kind-stöd (2 händer och 1 axel)</p> 	<p>B 413 Stödvåg på armbågarna med samlade eller delade ben</p> 	B 513	<p>B 613 Fri stödvåg med samlade eller delade ben</p> 	B 713
Brygga	B 214	<p>B 314</p> 	<p>B 414 Fria benet sträckt <math>\geq 45^\circ</math></p> 	<p>B 514 Fria benet i vertikalplan</p> 	B 614	B 714

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

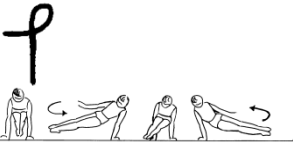
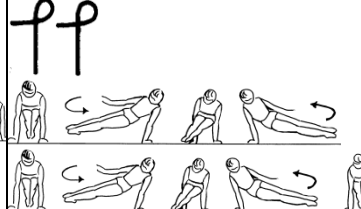
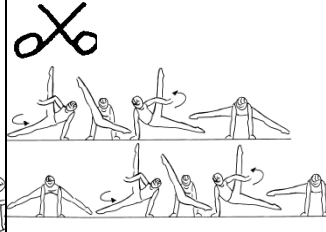


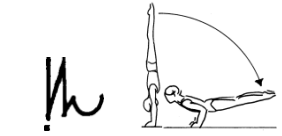
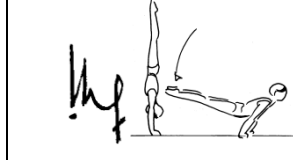

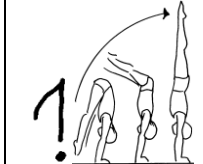





Attityd	<p><b>B 215</b> Vriden attityd. Stödbenet utåtvidet. Fria benet i attityd. Kroppen böjd horisontalt och vriden*</p> 	B 315	<p><b>B 415</b> Vriden attityd. Bending &gt;90°, överkropp helt vriden</p> 	B 515	B 615	B 715
Hög attityd	B 216	B 316	<p><b>B 416</b> Handstöd med båda händerna. Händerna bakåt</p> 	B 516	B 616	B 716

\* Bilder tillfälliga tills nya skissade bilder tagits fram

# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

## Kraftmoment

KRAFT-MOMENT	B 0,3	C 0,4	D 0,5	E 0,6	F 0,7	G 0,8
Kretsar	K 301	K 401	K 501 Dubbel benkrets, 1 varv 	K 601 Dubbel benkrets, minimum 2 varv 	K 701 Helikopterkrets 2 varv 	
Från handstående till stöd	K 302 Från handstående till spindelhandstående 	K 402 Från handstående, brytning ned till grenpiksittande med enbart handstöd 	K 502 Från handstående, brytning ned till stödvåg på armågarna 	K 602 Från handstående, brytning ned till fri stödvåg 	K 702 Från handstående, brytning ned till spetsvinkelsittande 	
Från stöd, brytning till handstående	K 303 Brytning till handstående, höfter > axelhöjd 	K 403 Brytning till handstående, start med höfter < axelhöjd 	K 503 Från grenpiksittande med enbart handstöd, brytning till handstående 	K 603 Från piksittande med enbart handstöd, brytning till handstående 	K 703 Från spetsvinkelsittande, brytning till handstående 	K 803 Från fri stödvåg brytning till handstående 

## 4. Obligatoriska moment

Samma symbol för alla obligatoriska moment: obl

<b>OBLIGATORISKA MOMENT</b>	<b>A 0,2</b>	<b>B 0,3</b>
Vågrörelse framåt/bakåt	Obl 201 När vågrörelse framåt/bakåt är det första obligatoriska momentet i friståendet	Obl 301 När vågrörelse framåt/bakåt är det andra obligatoriska momentet i friståendet
Vågrörelse sidan	Obl 202 När vågrörelse sidan är det första obligatoriska momentet i friståendet	Obl 302 När vågrörelse sidan är det andra obligatoriska momentet i friståendet
Svingövningar	Obl 203 När svingövningen är det första obligatoriska momentet i friståendet	Obl 303 När svingövningen är det andra obligatoriska momentet i friståendet
Parövningar	Obl 204 När parövningen är det första obligatoriska momentet i friståendet	Obl 304 När parövningen är det andra obligatoriska momentet i friståendet









# BILAGA A1 Svårighetstabell - Fristående

Bedömningsreglemente TeamGym mars 2012

## 5. Akrobatiska moment\*

\* Alla akrobatiska moment får göras till stående, sittande och liggande.

Använd samma symboler som i tumbling och trampett

AKROBATISKA MOMENT	A 0,1	B 0,2	C 0,3
Hjulning	A 101 Hjulning 	A 201 Sidvolt	A 301
Rondat	A 102 Rondat 	A 202	A 302
Brygga framåt	A 103 Brygga framåt	A 203	A 303
Brygga bakåt	A 104 Brygga bakåt	A 204	A 304
Flick-flack	A 105	A 205 Flick-flack 	A 305 Whipback 
Handvolt	A 106 Handvolt 	A 206 Handvolt II 	A 306
Frivolt	A 107	A 207	A 307 Frivolt 
Salto	A 108	A 208	A 308 Salto  Till kategori salto hör även Street salto