

## RM-stegen Flickor/Damer

Version januari 2012

Bedömningsreglemente TeamGym tillämpas på RM-stegen. Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Bedömningsreglemente TeamGym om inget annat anges.

Tävlingar	Rikscupen och RM nivå 1	Rikscupen och RM nivå 2	Rikscupen och RM nivå 3
<b>Ålder</b>	10 år och äldre (Gymnast ska fylla minst 10 år under kalenderåret)  Ingen åldersdispens ges.	10 år och äldre (Gymnast ska fylla minst 10 år under kalenderåret)  Ingen åldersdispens ges.	Klass yngre: 10 år - 15 år Klass äldre: 14 år och äldre Generell åldersdispens ges för två gymnaster med max ett års avvikelse från ordinarie åldersgräns. Dock skall gymnast fylla minst 10 år under kalenderåret. Se även avsnittet om begränsningar.
<b>Antal gymnaster/grenar</b>	8-20 gymnaster i fristående  8 gymnaster/varv i tumbling och trampett  Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående	8-20 gymnaster i fristående  8 gymnaster/varv i tumbling och trampett  Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående	Klass yngre: 8-20 gymnaster i fristående 8 gymnaster/varv i tumbling och trampett Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående  Klass äldre: 6-20 gymnaster i fristående 6 gymnaster/varv i tumbling och trampett Alla gymnaster behöver EJ delta i fristående
<b>Begränsningar</b>	Det är endast tillåtet att tävla inom en tävlingsstege (UT-, RM- och SM-stegen) under en termin. Inom RM-stegen kan en gymnast endast tävla i en nivå (1, 2, 3-yngre eller 3-äldre) under samma termin.  Generell dispens: Max två gymnaster per lag har rätt att delta i två tävlingsstegar under samma termin.	Det är endast tillåtet att tävla inom en tävlingsstege (UT-, RM- och SM-stegen) under en termin. Inom RM-stegen kan en gymnast endast tävla i en nivå (1, 2, 3-yngre eller 3-äldre) under samma termin.  Generell dispens: Max två gymnaster per lag har rätt att delta i två tävlingsstegar under samma termin.	Det är endast tillåtet att tävla inom en tävlingsstege (UT-, RM- och SM-stegen) under en termin. Inom RM-stegen kan en gymnast endast tävla i en nivå (1, 2, 3-yngre eller 3-äldre) under samma termin.  Generell dispens: Max två gymnaster per lag har rätt att delta i två tävlingsstegar under samma termin. Generell åldersdispens: två gymnaster (se ovan) Maximalt: Två (2) dispenser/lag (stege+ålder)
<b>Art 4 Bedömning</b> 4.2 Domarpooler	Bedömningsreglemente TeamGym Fristående A1 A2 B1 B2 C1 C2 Tumbling AC1 AC2 B1 B2 B3 B4 Trampett AC1 B1 B2 B3 B4	Bedömningsreglemente TeamGym Fristående A1 A2 B1 B2 C1 C2 Tumbling AC1 AC2 B1 B2 B3 B4 Trampett AC1 B1 B2 B3 B4	Bedömningsreglemente TeamGym Fristående A1 A2 B1 B2 C1 C2 Tumbling AC1 AC2 B1 B2 B3 B4 Trampett AC1 AC2 B1 B2 B3 B4
<b>Redskap</b>	Enligt Redskapsreglemente	Enligt Redskapsreglemente	Enligt Redskapsreglemente

FRISTÅENDE	Rikscupen och RM nivå 1	Rikscupen och RM nivå 2	Rikscupen och RM nivå 3
<b>Redskap</b>	Golvyta 14 x 20 meter (Inga friståendemattor)	Golvyta 14 x 20 meter (Inga friståendemattor)	Golvyta 14 x 20 meter (Inga friståendemattor)
<b>15.2 Svårighet</b>	<p>Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Bilaga A1 Svårighetstabell Fristående</p> <p>1 piruett (1,0 poäng) 1 hopp (1,0 poäng) 1 balansmoment/kraftmoment (1,0 poäng) 1 valfri vågrörelse (1,0 poäng) 1 akrobatiskt moment (1,0 poäng) 1 kombination av 2 moment (1,0 poäng)</p> <p>Det är tillåtet att de moment som räknas som svårighetsmoment (Piruett, Hopp, Balans/Kraft, Akrobatiska moment) även ingår i kombinationen eller att de repeteras i kombinationen.</p> <p>Minst 50% av truppen måste utföra respektive moment enligt normerna i Bedömningsreglemente TeamGym 15.2 samt Bilaga A1 svårighetstabellen fristående för att få tillgodoräkna sig värdet för övningen.</p>	<p>Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Bilaga A1 Svårighetstabell Fristående</p> <p>2 olika piruetter (0,5 poäng/moment) 2 olika hopp (0,5 poäng/moment) 2 olika balans/kraftmoment (0,5 poäng/moment) 2 vågrörelse en i sidled och en framåt eller bakåt (0,5 poäng/mom.) 2 akrobatiska moment (0,5 poäng/moment) Akrobatiska moment kan ha samma kod. 1 kombination av 2 moment (1,0 poäng) Det är tillåtet att de moment som räknas som svårighetsmoment (Piruett, Hopp, Balans/Kraft, Akrobatiska moment) även ingår i kombinationen eller att de repeteras i kombinationen.</p> <p>Minst 50% av truppen måste utföra respektive moment enligt normerna i Bedömningsreglemente TeamGym 15.2 samt Bilaga A1 svårighetstabellen fristående för att få tillgodoräkna sig värdet för övningen.</p>	<p>Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Bilaga A1 Svårighetstabell Fristående</p> <p>2 olika piruetter 2 olika hopp 2 olika balans/kraftmoment 2 vågrörelse en i sidled och en framåt eller bakåt 2 akrobatiska moment Akrobatiska moment kan ha samma kod. 1 kombination av 2 moment</p> <p>Det är tillåtet att de moment som räknas som svårighetsmoment (Piruett, Hopp, Balans/Kraft, Akrobatiska moment) även ingår i kombinationen eller att de repeteras i kombinationen.</p> <p>Minst 50% av truppen måste utföra respektive moment enligt normerna i Bedömningsreglemente TeamGym 15.2 samt Bilaga A1 svårighetstabellen fristående för att få tillgodoräkna sig värdet för övningen.</p>
<b>15.3 Utförande (10,0)</b> 15.3.2.3 Utanför ytan 15.3.4.1 Tränare ger verbala eller visuella instruktioner 15.3.4.4 Störande bandage	Avdrag ges ej Avdrag ges ej  Avdrag ges ej	Avdrag ges ej Avdrag ges ej  Avdrag ges ej	Avdrag ges ej Avdrag ges ej  Avdrag ges ej
<b>15.4 Komposition (4,0)</b> 15.4.2.1 Tidtagning	2 – 3 minuter	2 – 3 minuter	2 – 3 minuter

TUMBLING	Rikscupen och RM nivå 1	Rikscupen och RM nivå 2	Rikscupen och RM nivå 3
<p><b>16.2 Svårighet</b></p>	<p>Tre valfria varv. Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Utförs av 8 gymnaster/varv 1,0 poäng/gymnast/varv Max 8,0 poäng</p> <p>En gymnast får 0 poäng i A-poäng i följande fall: Fel "alla-lika varv" Springer förbi redskapet</p> <p>I följande fall behålls A-poängen (1,0/gymnast) i följande fall: Endast ett moment i tvåmoments serie Endast två moment i tremoments serie Landar övning utan fötterna i först Serie som innehåller paus/mellansteg</p> <p>En gymnast kan få avdrag i C-poängen trots bibehållen A-poäng (1,0 poäng/gymnast).</p>	<p>Tre valfria varv. Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Utförs av 8 gymnaster/varv 1,0 poäng/gymnast/varv Max 8,0 poäng</p> <p>En gymnast får 0 poäng i A-poäng i följande fall: Fel "alla-lika varv" Springer förbi redskapet</p> <p>I följande fall behålls A-poängen (1,0/gymnast) i följande fall: Endast ett moment i tvåmoments serie Endast två moment i tremoments serie Landar övning utan fötterna i först Serie som innehåller paus/mellansteg</p> <p>En gymnast kan få avdrag i C-poängen trots bibehållen A-poäng (1,0 poäng/gymnast).</p>	<p>Tre valfria varv med värde enligt Bedömningsreglemente TeamGym Utförs av 8 gymnaster (Yngre) Utförs av 6 gymnaster (Äldre)</p> <p>Svårighetsvärdet beräknas på de två eller tre övningar som ingår i serien med värde enligt Bedömningsreglemente TeamGym 16.2.1 och/eller Bilaga A2</p>
<p><b>16.3 Utförande (10,0)</b> <b>16.1.3 Utförande</b></p>	<p>Punkten som rör tränare på tävlingsytan ersätts med: En (och endast en) tränare skall närvarande av säkerhetsskäl på landningsområdet/tumblinggolvet eller i nära anslutning till tumblinggolvet/landningen i möjligaste mån på motsatta sida från domarna. Ev. övriga tränare skall vara placerade i anslutning till ledet.</p> <p>Avdraget sker enligt 16.3.4.5.</p>	<p>Punkten som rör tränare på tävlingsytan ersätts med: En (och endast en) tränare skall närvarande av säkerhetsskäl på landningsområdet/tumblinggolvet eller i nära anslutning till tumblinggolvet/landningen i möjligaste mån på motsatta sida från domarna. Ev. övriga tränare skall vara placerade i anslutning till ledet.</p> <p>Avdraget sker enligt 16.3.4.5.</p>	<p>Punkten som rör tränare på tävlingsytan ersätts med: En (och endast en) tränare skall närvarande av säkerhetsskäl på landningsområdet/tumblinggolvet eller i nära anslutning till tumblinggolvet/landningen i möjligaste mån på motsatta sida från domarna. Ev. övriga tränare skall vara placerade i anslutning till ledet.</p> <p>Avdraget sker enligt 16.3.4.5.</p>

Bedömningsreglemente TeamGym tillämpas på RM-stegen. Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Bedömningsreglemente TeamGym om inget annat anges.

<p><b>16.3.2.1 Optimal höjd och längd</b></p>	<p>Enligt Bedömningsreglemente TeamGym med tillägg: För serier som inte innehåller frivolt eller salto bedöms optimal höjd och längd för aktuella övningar i serien. Avdrag 0,1-0,4/gymnast/varv.</p>	<p>Enligt Bedömningsreglemente TeamGym med tillägg: För serier som inte innehåller frivolt eller salto bedöms optimal höjd och längd för aktuella övningar i serien. Avdrag 0,1-0,4/gymnast/varv.</p>	<p>Enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>
<p><b>16.3.2.8 Landningskontroll och fall</b></p>	<p>Enligt Bedömningsreglemente TeamGym med tillägg: Serier som avslutas med flickflack, rondat eller handvolt tillåts ett kontrollerat stäm. Avdrag ges med 0,1-0,3/gång/gymnast. I övrigt ges avdrag vid förlust av landningskontroll och fall.</p>	<p>Enligt Bedömningsreglemente TeamGym med tillägg: Serier som avslutas med flickflack, rondat eller handvolt tillåts ett kontrollerat stäm. Avdrag ges med 0,1-0,3/gång/gymnast. I övrigt ges avdrag vid förlust av landningskontroll och fall.</p>	<p>Enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>
<p><b>16.3.2.11 Särskilda avdrag</b></p>	<p>Avdrag för: "Gymnast utför endast två moment" och "Gymnast utför endast ett moment" ersätts med Felaktigt antal moment 1,0 poäng/avsaknat moment och gymnast Övriga särskilda avdrag gäller enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>	<p>Avdrag för: "Gymnast utför endast två moment" och "Gymnast utför endast ett moment" ersätts med Felaktigt antal moment 1,0 poäng/avsaknat moment och gymnast Övriga särskilda avdrag gäller enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>	<p>Avdrag för: "Gymnast utför endast två moment" och "Gymnast utför endast ett moment" ersätts med Felaktigt antal moment 1,0 poäng/avsaknat moment och gymnast Övriga särskilda avdrag gäller enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>
<p><b>16.3.4.1 Tränare ger verbala eller visuella instruktion</b></p>	<p>Avdrag ges ej</p>	<p>Avdrag ges ej</p>	<p>Avdrag ges ej</p>
<p><b>16.3.4.4 Störande bandage</b></p>	<p>Avdrag ges ej</p>	<p>Avdrag ges ej</p>	<p>Avdrag ges ej</p>
<p><b>16.3.4.5 Ej enligt gällande tävlingskrav</b></p>	<p>"Alla gymnaster landar inte sin sista övning på landningsområdet" Avdrag ges ej  Övriga tävlingskrav gäller enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>	<p>"Alla gymnaster landar inte sin sista övning på landningsområdet" Avdrag ges ej  Övriga tävlingskrav gäller enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>	<p>"Alla gymnaster landar inte sin sista övning på landningsområdet" Avdrag ges ej  Övriga tävlingskrav gäller enligt Bedömningsreglemente TeamGym</p>

Bedömningsreglemente TeamGym tillämpas på RM-stegen. Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Bedömningsreglemente TeamGym om inget annat anges.

<b>16.4 Komposition (2,0)</b>			
16.4.1.1 Tre olika övningar	Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment, varav minst två ska vara olika.	Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment, varav minst två ska vara olika.	Två varv ska innehålla minst två akrobatiska moment. Ett varv ska innehålla minst tre akrobatiska moment, varav minst två ska vara olika.
16.4.1.2 Tidtagning	Max 2 minuter och 45 sekunder	Max 2 minuter och 45 sekunder	Max 2 minuter och 45 sekunder
16.4.2.1 Alla-lika varv	Varv 1 är Obligatoriskt varv: Rondat - flick-flack	Var 1 är Obligatoriskt varv: Rondat – Flick-flack - Salto i valfri stil	Varv 1: alla gymnaster utför samma serie
16.4.2.2 Stegring	Varv 2 och 3: Stegring sker enligt Bedömningsreglemente TeamGym trots fast A-poäng.	Varv 2 och 3: Stegring sker enligt Bedömningsreglemente TeamGym trots fast A-poäng	Varv 2 och 3: stegring tillåten enligt Bedömningsreglemente TeamGym
16.4.3.3 Definition av Framåt- bakåtvarv och kombinerade	Framåtvarv: En gymnast utför ett framåtvarv om minst två (2) övningar är framåt. Bakåtvarv: En gymnast utför ett bakåtvarv om minst två (2) övningar är bakåt, Kombinerade varv: En gymnast utför ett kombinerat varv om det varken uppfyller kraven för framåt- eller bakåtvarv ovan. Avdraget sker enligt 16.4.3.2.	Framåtvarv: En gymnast utför ett framåtvarv om minst två (2) övningar är framåt. Bakåtvarv: En gymnast utför ett bakåtvarv om minst två (2) övningar är bakåt, Kombinerade varv: En gymnast utför ett kombinerat varv om det varken uppfyller kraven för framåt- eller bakåtvarv ovan. Avdraget sker enligt 16.4.3.2.	Framåtvarv: En gymnast utför ett framåtvarv om minst två (2) övningar är framåt. Bakåtvarv: En gymnast utför ett bakåtvarv om minst två (2) övningar är bakåt, Kombinerade varv: En gymnast utför ett kombinerat varv om det varken uppfyller kraven för framåt- eller bakåtvarv ovan. Avdraget sker enligt 16.4.3.2.
16.4.3.4 Skruvar	Truppen ska utföra ett varv med en frivolt/salto med eller utan skruv. Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster.	Truppen skall utföra ett varv med sträckt frivolt/salto med eller utan skruv. Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster.	Alla varv ska innehålla en enkel eller dubbel frivolt/salto i valfri stil med eller utan skruv. Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster.

Bedömningsreglemente TeamGym tillämpas på RM-stegen. Texterna nedan ersätter respektive paragraf i Bedömningsreglemente TeamGym om inget annat anges.

TRAMPETT	Rikscupen och RM nivå 1	Rikscupen och RM nivå 2	Rikscupen och RM nivå 3
<b>17.2 Svårighet</b>	Tre valfria varv. Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Utförs av 8 gymnaster/varv 1,0 poäng/gymnast/varv Max 8,0 poäng En gymnast får 0 poäng i A-poäng i följande fall: Fel "alla-lika varv" Fall utan fötterna i först Springer förbi redskapet Vidrör ej redskapet med båda händerna	Tre valfria varv. Övningarna hämtas från Bedömningsreglemente TeamGym Utförs av 8 gymnaster/varv 1,0 poäng/gymnast/varv Max 8,0 poäng En gymnast får 0 poäng i A-poäng i följande fall: Fel "alla-lika varv" Fall utan fötterna i först Springer förbi redskapet Vidrör ej redskapet med båda händerna	Tre valfria varv med värde enligt Bedömningsreglemente TeamGym Utförs av 8 gymnaster (Yngre) Utförs av 6 gymnaster (Äldre) Svårighetsvärdet beräknas enligt Bedömningsreglemente TeamGym 17.2.1
<b>17.3 Utförande (10,0)</b> 17.1.3 Utförande  17.3.4.1 Tränare ger instruktion 17.3.4.4 Störande bandage	Punkten som rör tränare på tävlingsytan ersätts med: Max två tränare kan vara närvarande av säkerhetsskäl på landningsområdet. Ev. övriga tränare vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen. Avdraget sker enligt 17.3.4.5. Avdrag ges ej  Avdrag ges ej	Punkten som rör tränare på tävlingsytan ersätts med: Max två tränare kan vara närvarande av säkerhetsskäl på landningsområdet. Ev. övriga tränare vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen. Avdraget sker enligt 17.3.4.5. Avdrag ges ej  Avdrag ges ej	Punkten som rör tränare på tävlingsytan ersätts med: Max två tränare kan vara närvarande av säkerhetsskäl på landningsområdet. Ev. övriga tränare vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen. Avdraget sker enligt 17.3.4.5. Avdrag ges ej  Avdrag ges ej
<b>17.4 Komposition (2,0)</b> 17.4.1.1 Tidtagning 17.4.2.1 Alla-lika varv  17.4.2.2 Stegring  17.4.3.2 Hoppredskap  17.4.3.3 Skruvar  17.4.3.4 Dubbla volter	Max 2 minuter och 45 sekunder Varv 1 är obligatoriskt varv: Grupperad frivolt Varv 2 och 3: Stegring sker enligt Bedömningsreglemente TeamGym trots fast A-poäng Minst ett hopp ska utföras med hoppbord som vidrörs med båda händerna. Minst ett hopp ska utföras utan hoppbord. 2 varv ska innehåll en frivolt med eller utan skruv (inklusive v. 1). Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster.  Avdrag ges ej	Max 2 minuter och 45 sekunder Varv 1 är obligatoriskt varv: Sträckt frivolt med minimum 180° Varv 2 och 3: Stegring sker enligt Bedömningsreglemente TeamGym trots fast A-poäng Minst ett hopp ska utföras med hoppbord som vidrörs med båda händerna. Minst ett hopp ska utföras utan hoppbord. 2 varv ska innehåll en frivolt med eller utan skruv (inklusive v. 1). Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster.  Avdrag ges ej	Max 2 minuter och 45 sekunder Varv 1: alla gymnaster utför samma hopp  Varv 2 och 3: stegring tillåten enligt Bedömningsreglemente TeamGym  Minst ett hopp ska utföras med hoppbord som vidrörs med båda händerna. Minst ett hopp ska utföras utan hoppbord. Enkel sträckt frivolt 180° skruv eller dubbel frivolt i valfri stil med minimum 180° skruv. Avdraget baseras på det varv där kravet utförs av flest gymnaster. Avdrag ges ej