









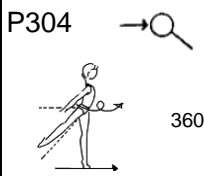
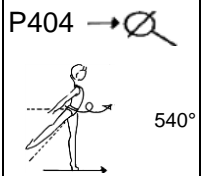
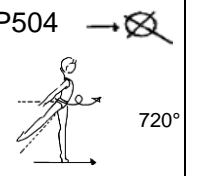
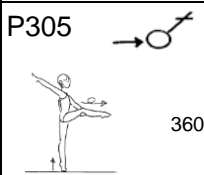
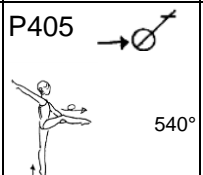
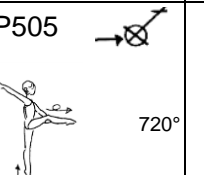
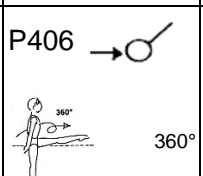
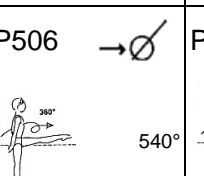
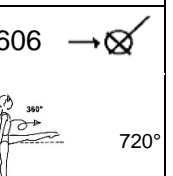
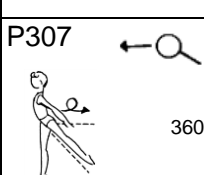
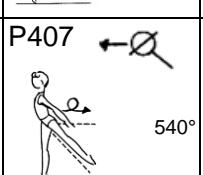
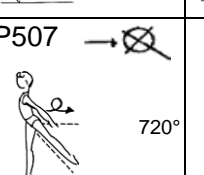
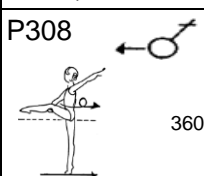
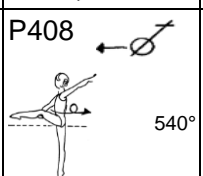
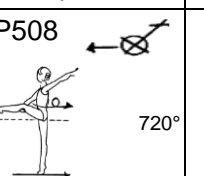
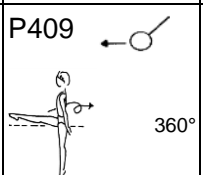
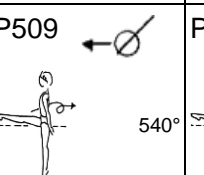
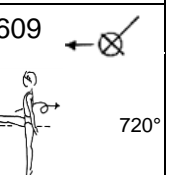


Bilaga A1 Svårighetstabell - Fristående














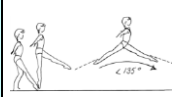

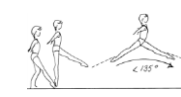

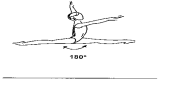




Bilaga A1 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar. För begäran om värdering av övningar som inte finns i tabellen ska en beskrivning av övningen skickas in till Gymnastikförbundet (ttk@gymnastik.se) senast 2 månader innan tävling. Beslut och eventuell värdering kommer att kommuniceras/delges skriftligt så snart som möjligt innan aktuell tävling.












Piruetter								
Piruetter - Grupp A	Piruetter - Grupp A Framåtpiruetter i passé		Värde och symboler					
	Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Piruetter - Grupp A	Framåt Valfri placering av armar			P201 → ○  360°	P301 → ∅  540°	P401 → ⊗  720°	P501 → ⊗  900°	P601 → ⊗  1080°
Piruetter - Grupp B	Piruetter - Grupp B Bakåtpiruetter i passé							
	Bakåt Valfri placering av armar			P202 ← ○  360°	P302 ← ∅  540°	P402 ← ⊗  720°	P502 ← ⊗  900°	P602 ← ⊗  1080°
Piruetter - Grupp C	Piruetter - Grupp C Övriga piruetter							
	Piruettpreparation till passé på tå Preparation till passé. På tå i stillhet i minst två sekunder		P103 Piruettpreparation till passé på tå					















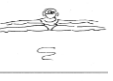





		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Piruetter - Grupp C	Framåt Placering av det fria benet mellan 45° och 90°					P304 	P404 	P504 	
	Framåt Fria benet med handstöd ≥90°					P305 	P405 	P505 	
	Framåt Fria benet utan handstöd ≥90°						P406 	P506 	P606 
	Bakåt Placering av fria benet mellan 45° och 90°					P307 	P407 	P507 	
	Bakåt Fria benet med handstöd ≥90°					P308 	P408 	P508 	
	Bakåt Fria benet utan handstöd ≥90°						P409 	P509 	P609 



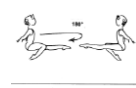




<h1>Hopp</h1>							
Hopp - Grupp A Leaps		Värde och Symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Sidlantmätarhopp Första benet ska vara sträckt, utan kick. Bendelning $\geq 135^\circ$ (förutom L101). Pikerung $\leq 90^\circ$ (förutom L101 och L201)	Benen i horisontalplan (förutom L101 och L201). Vid skruv ska benen nå horisontalplan någon gång under hoppet	L101 Bendelning $\geq 90^\circ$	L201 Bendelning $\geq 135^\circ$	L301 		L501 180°	L601 360°
Galopp hopp Böjda ben. Benväxling under luftfärden. Benen ska nå 90° någon gång under luftfärden	Knäna lyfts växelvis. Vid skruv ska knäna nå horisontalplan någon gång under hoppet	L102 	L202 180° 	L302 360° 	L402 540° 		L602 720°
Saxhopp Sträckta ben. Benväxling under luftfärden. Första benet ska lyftas 90° (för L103 gäller 45°). L403: Först vertikalt hopp med första benet $>90^\circ$, därefter skruv 180° (åt samma håll som avstampsbenet) Lyft det andra benet $>120^\circ$ och landa på det först lyfta benet	Överkroppen vertikal	L103 Bendelning $\geq 45^\circ$ 	L203 Bendelning $\geq 90^\circ$ 	L303 Bendelning $\geq 120^\circ$ 	L403 Bendelning $\geq 120^\circ$ Skruv 180° 		











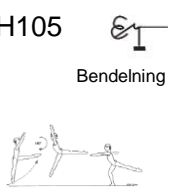
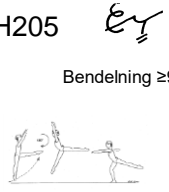
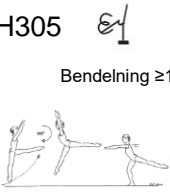



Hopp - Grupp A



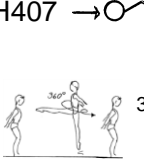
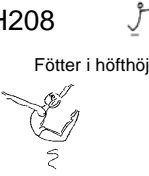

		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Hopp - Grupp A	<p>Saxhopp 180 (Värmlandskast) Sträckta ben. Benväxling under luftfärden Första benet ska lyftas 90°. Skruv under luftfärden. Benväxling efter skruven definierar värdet</p>	Överkroppen vertikal	<p>L104  Bendelning <math><90^\circ</math></p> 	<p>L204  Bendelning $\geq 90^\circ$</p> 		<p>L404  Bendelning $\geq 135^\circ$</p> 		<p>L604  Bendelning $\geq 180^\circ$</p> 	
	<p>Lantmätarhopp med båda benen böjda Rätt position måste vara synlig under hoppet; båda benen böjda. <math><90^\circ</math>, bendelning $>135^\circ$, höjden av bakre benet eller skruven definierar värdet. Skruven ska vara helt runt i luften. Avstamp från ett ben</p>		<p>L105  </p>	<p>L205  180° </p>					
	<p>Lantmätarhopp Främre benet rakt, utan kick. Avstamp från ett ben. Bendelningen definierar värdet</p>	Sträckta ben Överkroppen upprätt	<p>L106  Bendelning <math><135^\circ</math></p> 	<p>L206  Bendelning $\geq 135^\circ$</p> 			<p>L506  Bendelning $\geq 180^\circ$</p> 		
	<p>Lantmätarhopp med kick Bendelningen definierar hoppets värde</p>	Sträckta ben efter kick Överkroppen upprätt		<p>L207  Bendelning $\geq 135^\circ$</p> 		<p>L407  Bendelning $\geq 180^\circ$</p> 			

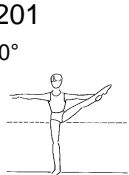
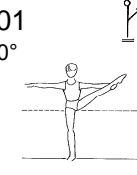
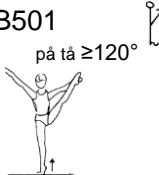


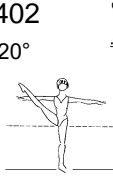








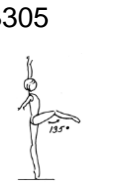
		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Hopp - Grupp A	<p>Round kick med böjda ben Första benet > 90°, andra benet <120° med 180° skruv. Kroppen upprätt eller tiltad bakåt. Skruven uppfylld under luftfärd</p>		<p>L110 </p> <p>Ben: 1. >90° 2. <120° Skruv 180°</p>						
	<p>Round kick med raka ben Första benet > 90°, andra benet <120° med 180° skruv. Kroppen upprätt eller tiltad bakåt. Skruven uppfylld under luftfärd</p>			<p>L211 </p> <p>Ben: 1. >90° 2. <120° Skruv 180°</p>	<p>L311 </p> <p>Ben: 1. >90° 2. ≥120° Skruv 180°</p>				
	<p>Butterfly uppåt Överkropp horisontal, benen över horisontalplan</p>				<p>L312 </p> <p>Bendelning <90°</p>	<p>L412 </p> <p>Bendelning ≥90°</p>			
	<p>Butterfly nedåt Överkropp horisontal, benen över horisontalplan</p>				<p>L313 </p> <p>Bendelning <90°</p>	<p>L413 </p> <p>Bendelning ≥90°</p>	<p>L613 </p> <p>Bendelning ≥90° Skruv 360°</p>		
	<p>Saxlantmätarhopp med skruv Första benet sträckt, utan kick. Första benet ska lyftas minst 45° före benväxling. Bendelning efter benväxling definierar värdet. Om det första benet är under 45° eller böjt, värderas hoppet som ett lantmätarhopp</p>	Sträckta ben					<p>L414 </p> <p>Bendelning ≥135° Skruv 90°</p>	<p>L514 </p> <p>Bendelning ≥180° Skruv 90°</p>	<p>L614 </p> <p>Bendelning ≥135° Skruv 180°</p>

Hopp - Grupp B Jumps		Värden och Symboler						
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	
Hopp - Grupp B	Ljushopp Skruven färdig innan landning. Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning jämfota	J101  180°	J201  360°	J301  540°		J501  720°	J601  900°	
	Grupperat hopp med eller utan skruv Grupperad position (höft och knävinkel $\leq 90^\circ$) synlig under hoppet. Avstamp och landning jämfota	Låren i horisontalplan, knän ihop. Överkroppen vertikal. Vid skruv ska låren nå horisontalplan någon gång under hoppet	J102  180°	J202  360°	J302  540°		J502  720°	J602  900°
	Pikerat grenhopp med eller utan skruv Bendelning $\geq 135^\circ$. J203 kräver endast $\geq 90^\circ$. Pikering $\leq 90^\circ$ (J103 och J203 kräver ingen pikering) Benen raka utan kick. Avstamp och landning jämfota	Benen horisontalt. Vid skruv ska benen nå horisontalplan någon gång under hoppet	J103  Bendelning $\geq 90^\circ$	J203  Bendelning $\geq 135^\circ$	J303  180°	J403  360°	J503  540°	J603  720°
	Pikerat hopp Pikering $\leq 90^\circ$ (förutom J204), Raka ben. Avstamp och landning jämfota	Benen i horisontalplan (förutom J204) och ihop		J204  benen lyfts $\geq 45^\circ$	J304  benen lyfts $\geq 90^\circ$		J504  180°	J604  360°

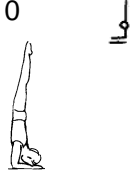
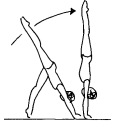




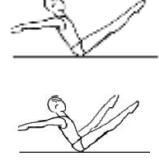
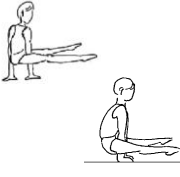

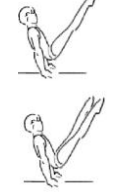
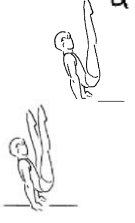
		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Hopp - Grupp B	Ringhopp Ringpositionen ska vara synlig under hoppet. Huvudet bak. Benen kan vara delade. Avstamp och landning jämfota				J205  Fötter i höfthöjd				
	Kosackhopp (Varghopp) Ett ben sträckt, ett ben grupperat. Höft och det böjda benets knävinkel $\leq 90^\circ$	Det sträckta benet horisontalt. Knän ihop. Överkroppen vertikal. Vid skruv ska det sträckta benet nå horisontalplan någon gång under hoppet	J106 	J206  180°	J406  360°				
	Sissone Avstamp från jämfota och landning på ett ben	Sträckta ben	J107  Bendelning $< 135^\circ$	J207  Bendelning $\geq 135^\circ$		J407  Bendelning $\geq 180^\circ$			

Hopp - Grupp C Hops		Värden och Symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Ljushopp Skruven färdig innan landning. Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning på ett ben			H201  360°	H301  540°			
Grupperat hopp med eller utan skruv Grupperad position (höft och knävinkel $\leq 90^\circ$) synlig under hoppet. Avstamp och landning på ett ben	Låren i horisontalplan, knän ihop. Överkroppen vertikal. Vid skruv ska låren nå horisontalplan någon gång under hoppet	H102 	H202  180°	H302  360°		H502  540°	H602  720°
Kosackhopp (Varghopp) Ett ben sträckt, ett ben grupperat. Höft och det böjda benets knävinkel $\leq 90^\circ$ Avstamp och landning på ett ben	Det sträckta benet horisontalt. Knän ihop. Överkroppen vertikal. Vid skruv ska det sträckta benet nå horisontalplan någon gång under hoppet	H103 	H203  180°		H403 		
Fouetté Höjden av första benet definierar värdet. Skruv 180° under luftfärd	Överkroppen vertikal	H105  Bendelning $< 90^\circ$	H205  Bendelning $\geq 90^\circ$	H305  Bendelning $\geq 135^\circ$			
Axel Vid skruv ska knä/knän nå 90° och rotationen ska ske bakåt		H106 	H206  180°	H306  360°			



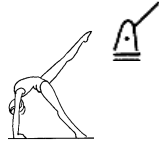


		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Hopp - Grupp C	Vertikalt hopp Lyftbenet ska nå horisontalplan (90°). Sträckta ben		Överkroppen vertikal	H107 	H207  180°		H407 →  360°		
	Ringhopp Ringpositionen ska vara synlig under hoppet. Huvudet bak. Benen kan vara delade. Landning jämfota				H208  Fötter i höfthöjd				
	Saxlantmätarhopp Första benet sträckt, utan kick. Första benet ska lyftas minst 45° före benväxling. Bendelning efter benväxling definierar värdet. Om det första benet är under 45° eller böjt, värderas hoppet som ett lantmätarhopp	Sträckta ben				H309  Bendelning $\geq 135^\circ$			

Balanser							
Balanser Grupp A		Värden och Symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Sidbalans med handstöd Fria benet i sidan med handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet	Sträckta ben		B201 ≥90° 	B301 ≥120° 		B501 på tå ≥120° 	
Sidbalans utan handstöd Fria benet i sidan utan handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet	Sträckta ben	B102 Fria benet ≥45°	B202 ≥90° 	B302 på tå ≥90° 	B402 ≥120° 		B602 på tå ≥120° 
Framåtbalans med handstöd Fria benet framåt med handstöd. Kroppen upprätt i B303 och B503. Bendelning/tåposition definierar värdet	Sträckta ben	B103 Fria benet ≥90° Överkroppen böjd framåt över fria benet		B303 ≥120° 		B503 på tå ≥120° 	
Framåtbalans utan handstöd Fria benet framåt utan handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet	Sträckta ben	B104 Fria benet ≥45°	B204 ≥ 90° 		B404 på tå ≥90° 	B504 ≥120° 	B604 på tå ≥120° 
Attityd framåt Stående på ett ben, fria benet ≥90° framåt och i utåtvridning, knävinkel 135°, höft framåt		B105  ≥90°		B305  ≥90° på tå			

Balanser Grupp A		Värden och Symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Attityd bakåt Stående på ett ben, fria benet $\geq 90^\circ$, lyft bakåt och utåt vridet, knävinkel 135° , höft framåt. Överkroppen i linje med ståbenet			B206 $\geq 90^\circ$			B506 på tå $\geq 90^\circ$ $\geq 90^\circ$	
Sidbalans Överkropp horisontal, fria benet i sidled. Hälen definierar vinkeln till höften	Ståbenet sträckt	B107 Fria benet $\geq 45^\circ$	B207 90°	B307 $> 90^\circ$ $> 90^\circ$			
Våghalvstående Överkroppen ska vara i $> 90^\circ$	Ståbenet sträckt	B108 90°			B408 $\geq 120^\circ$	B608 på tå $\geq 120^\circ$ $\geq 120^\circ$	
Våghalvstående sidan Axlarna och höften ska vara i sidled, i samma riktning. Överkroppen ska vara $\geq 90^\circ$. Hälen definierar vinkeln till höften	Ståbenet sträckt		B209 90°	B309 med handstöd $> 90^\circ$ $> 90^\circ$		B509 $\geq 120^\circ$	

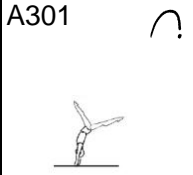
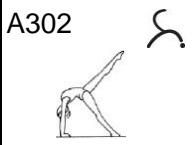
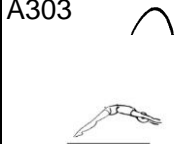

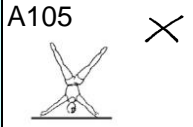

Balanser Grupp B		Värden och Symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Handstående Benen ovanför höfthöjd. Endast händerna i kontakt med golvet. (Inte i B310) B310 inget stöd med huvudet	Armar, skuldror och rygg ska vara raka			B310 		B510 	
Stödvåg Samlade ben eller Bendelning $\geq 45^\circ$ (inte B311) Kroppen stöds av händer/armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning. Kroppslinjen ska inte vara mer än 20° över horisontalplan (inte B111). Vid B611 ska armarna vara raka. (Något böjda armar $< 15^\circ$ ger utförandeavdrag, ingen värdeförändring)		B111 	B211 	B311 Stödvåg med delade raka ben, ett ben vilar på motsvarande arm med bendelning $\geq 120^\circ$	B411* 		B611* 
Piksittande Sträckta ben. Händer kan placeras fram, bak eller en på varje sida, B-versioner: bendelning $\geq 45^\circ$. B512 och B612: Inget stöd mot armarna är tillåtet. Båda armarna placeras bredvid kroppen, nära höften. Endast händerna vidrör golvet	Armar ska vara sträckta. Något böjda armar/ben ($< 15^\circ$) ger utförandeavdrag. A-versioner som utförs med samlade ben genererar utförandeavdrag vid delade ben	B112* 	B212* 		B412 	B512* 	B612* 
		B112a samlade ben B112b delade ben	B212a en hand framför, en hand bakom B212b båda händerna framför		B412a samlade ben B412b delade ben	B512a samlade ben Höjd: $\geq 45^\circ$ B512b delade ben Höjd: $\geq 45^\circ$	B612a samlade ben Höjd: $\geq 90^\circ$ B612b delade ben Höjd: $\geq 90^\circ$

*Hela truppen måste utföra samma variant - a eller b. Notera att a/b-varianterna fortfarande har samma kodnummer och inte kan användas som kombination med varandra

		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Balanser - Grupp B	Brygga Position och vinkel i det fria benet definierar värdet		Armar och ståben ska vara sträckta. Axlar över eller förbi händerna		B213 	B313*  		B513 	
	Grupperat mellanstående "Piksittande" i grupperad position eller ett spindelstående utan att benen vilar på armarna utan att de istället är placerade mellan armarna i grupperad position	B011	Endast tillåtet enligt tävlingsbestämmelser Fast värde enligt tävlingsbestämmelser						
	Vipsittande med handstöd Sträckta ben. Händer i placeras på golvet bakom kroppen för balans	B012 	Endast tillåtet enligt tävlingsbestämmelser Fast värde enligt tävlingsbestämmelser						

*Hela truppen måste utföra samma variant - a eller b. Notera att a/b-varianterna fortfarande har samma kodnummer och inte kan användas som kombination med varandra

Akrobatiska Moment

Akrobatiska Moment		Symboler och värden					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Handvolt Kan utföras med samlade eller delade ben samt landas stående, huksittande eller på knä med en fot i marken	Sträckta ben i luftfasen. Raka armar			A301 			
Mjuk övergång framåt Ska landas stående eller huksittande	Sträckta ben i luftfasen. Raka armar			A302 			
Flick-flack Kan köras med samlade eller delade ben. Ska landas stående, huksittande eller på knä med en fot i marken	Sträckta ben i luftfasen. Raka armar			A303 			
Mjuk övergång bakåt Ska landas stående eller huksittande	Sträckta ben i luftfasen. Raka armar			A304 			
Hjulning Ska landas stående eller huksittande		A105 					
Kullerbytta Ska landas stående eller huksittande A006 	Endast tillåtet enligt tävlingsbestämmelser Fast värde enligt tävlingsbestämmelser						