BILAGA A2
Svårighetstabell - Matta och Hopp

Bilaga A2 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar.
Vissa övningar är nivåspecifika och är endast tillåtna på specifika nivåer enligt nedan.
För övningar till mattberg, se redskapsskiss i redskapsreglemente nivå 6-9

Matta

Kod	Övningar på matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulning	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad (nivå 6 och 7)**	
Tu7	Frivolt pikerad (nivå 6 och 7)**	
Tu8	Frivolt sträckt (nivå 6 och 7)**	
Tu9	Frivolt sträckt 180° (nivå 6)**	180
Tu10	Rondat	
Tu11	Flick-flack	
Tu12	Salto grupperad (nivå 6 och 7)	
Tu13	Salto pikerad (nivå 6 och 7)	
Tu14	Salto sträckt (nivå 6 och 7)	
Tu15	Salto sträckt 180° (nivå 6)	180
Tu16	Salto sträckt 360° (nivå 6)	360
Kod	**Övningar på station (ej nivå 6)**	**Symbol**
Tu17	Handstående fall (nivå 9 och 8)*	#
Tu18	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	#
Tu19	Rondat från höjd (nivå 8 och 7)	#

* Lätt pass tillåtet på Nivå 9, se tävlingsbestämmelser
** Startvolt är ej tillåtet

Hopp

Kod	Övningar med landning till fötter, Trampett	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelning (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180°	180
Tr5	Frivolt grupperad 360° (nivå 6 och 7)	360
Tr6	Frivolt grupperad 540° (nivå 6)	540
Tr7	Frivolt pikerad	
Tr8	Frivolt pikerad 180°	180
Tr9	Frivolt sträckt	
Tr10	Frivolt sträckt 180°	180
Tr11	Frivolt sträckt 360° (nivå 6 och 7)	360
Tr12	Frivolt sträckt 540° (nivå 6)	540
Tr13	Rondat på bord/plint	
Tr14	Överslag på bord/plint	=
Kod	**Övningar till mattberg, Trampett (ej nivå 6)**	**Symbol**
Tr15	Kullerbytta till rygg eller stående	#
Tr16	Frivolt grupperad till rygg	#
Tr17	Frivolt pikerad till rygg	#
Tr18	Frivolt sträckt till rygg	#
Tr19	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	= #
Kod	**Övningar till mattberg, Satsbräda (endast nivå 9)**	**Symbol**
Tr20	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	#
Tr21	Överslag till liggande (händer på mattberg) (nivå 9)	= #