

---

# Svenska Pokalenserierna

## Kvinnlig artistisk gymnastik

Klubbpokalen  
Regionspokalen  
Rikspokalen

2022-2024 version 1.0

# Introduktion till pokalenserierna

I Sverige finns två nationella tävlingsystem: Svenska Stegserierna samt Svenska Pokalenserierna. Serierna är framtagna på uppdrag av Gymnastikförbundets Tävlingskommitté för kvinnlig artistisk gymnastik. Pokalenserierna består av Rikspokalen, Regionspokalen och nu 2021 inför vi även Klubbpokalen.

Vid de nationella tävlingarna Vårpokalen och Höstpokalen är lägsta ålder 13 år (från det år man fyller). Regionerna och föreningarna kan välja att arrangera tävlingar enligt Rikspokalen, Regionspokalen eller Klubbpokalen och får då välja vilken lägsta ålder man anser är lämplig, Gymnastikförbundet rekommenderar lägst 11 år. Gymnaster under 10 år får inga resultat oavsett tävlingsklass och ingen ranking vid prisutdelning.

För 10-12-åringar kan aktiva och tränare delges sina resultat direkt efter ett framträdande. Placering 1-3 får redovisas med resterande gymnaster på delad fjärde plats. Tränare får fullständig resultatlista efter tävlingen. För gymnaster 13 år och äldre så ska resultat redovisas efter varje framträdande. Gymnasten, i samråd med sin tränare, avgör vilken Pokalensklass som passar gymnasten bäst. Man måste inte delta i mångkampstävling utan det är alltid tillåtet att ställa upp i enstaka grenar.

## Klubbpokalen, sidan 3-6

Klubbpokalen är en förenkling av Regionspokalen och ett alternativ för gymnaster som vill komma igång med valfria serier. Vi tillåter endast enklare övningar (främst A-övningar) på Klubbpokalen. Bedömning av Klubbpokalen följer avdragsmallarna för Svenska Stegserierna Femman och Sexan. Domarna ska vara lägst steg 2 domare och ska även ta del av en digital genomgång av bedömningen för Klubbpokalen. Inga nationella tävlingar arrangeras på Klubbpokalen.

## Regionspokalen, sidan 7-9

Regionspokalen är en förenkling av Rikspokalen. På Regionspokalen godkänner vi endast övningar upp till B-värde. Svårare övningar räknas som B. Domarna ska vara lägst steg 3 domare. Bedömningen för Regionspokalen ska vara så lik CoP som möjligt så att alla utbildade domare ska kunna döma på reglerna efter en snabb genomläsning. Inga nationella tävlingar arrangeras på Regionspokalen.

## Rikspokalen, sidan 10-12

Rikspokalen bygger på Code of Points (CoP) 2022 med vissa förenklingar. Vid Rikspokalen kan man visa vilka övningar från CoP man vill. Domarna ska vara lägst steg 3 domare. Bedömningen för Rikspokalen ska vara så lik CoP som möjligt så att alla utbildade domare ska kunna döma på reglerna efter en snabb genomläsning.

## Förkortningar som används i dokumentet

CoP	Code of Points, internationella bedömningsreglementet
DV	Difficulty Value = svårighetsvärde
CR	Composition Requirement = redskapskrav
CV	Connection Value = kombinationsbonus, ges endast på Rikspokalen
D-poäng	DV + CR (+ CV). Seriens svårighetsvärde.
E-poäng	Execution, utförande. Återstoden av maximala 10 poäng när utförandeavdrag gjorts.
D-domare	Svårighetsdomare, sätter D-poäng
E-domare	Utförandedomare, sätter E-poäng
KTK	Tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik, Gymnastikförbundet
FIG	Internationella Gymnastikförbundet

# Tävlingsbestämmelser klubbpokalen

## Redskapsspecifika bestämmelser

- Hoppet sker till mattberg 1,10 m högt.
- I barr är det tillåtet att tävla på enkelholme/räck (valfri höjd) eller dubbelbarr (med valfritt avstånd).
- Det är tillåtet att tränaren står med vid barren under tävling utan avdrag.
- Det är tillåtet att tävla på en mattvåd i fristående om friståendegolv saknas.
- Maxtid på fristående och bom är 1 minut och 30 sekunder.
- Bomhöjd 1,25 meter.
- Tillåtet med tjockmatta för avhopp i barr och bom.
- Ingen redskapsuppvärmning (30/50 s) tillåts under tävlingen.

## Domare

Serierna döms av domare med lägst steg 2 utbildning. Inga tids- eller linjedomare används. Avdragen följer Femman och Sexans avdragsmallar. Avdragsmallarna finns på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se), [Verksamheter - Kvinnlig artistisk gymnastik - Domare - Mallar](#).

Domaruppsättning: Minst tre i domarpanelen.

- Minst en D-domare.
- Minst två E-domare.

## Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR

- **DV** (svårighetsvärde): består av max 8 godkända övningar som ger 0,2 poäng vardera i barr, bom och fristående. DV i hopp enligt särskilda redskapsregler.
- **CR** (redskapskrav): D-domarna ger 0,5 poäng per godkänt CR. Barr, bom och fristående har 5 CR vardera.

Varje övning kan bara ge svårighetsvärde (DV) en gång.

Obligatoriska övningar att välja på (se listor under respektive redskap). Inga andra övningar ger DV eller räknas som övning. Fast DV: 0,2 /övning.

## Neutrala avdraget för "kort serie" är:

7-8 övningar ger inget avdrag

6 övningar ger avdrag på 2,00 poäng

5 övningar ger avdrag på 3,00 poäng

4 övningar ger avdrag på 4,00 poäng

3 övningar ger avdrag på 5,00 poäng

2 övningar ger avdrag på 6,00 poäng

1 övning ger avdrag på 7,00 poäng

Vid tränarmötet innan tävlingen överlämnas domarmallarna med klubbens deltagande gymnasters serieinnehåll inskrivet i förväg. Vid arrangemang underlättar det om respektive förenings gymnaster tävlar i följd på redskapet.

## Särskilda redskapsregler Klubbpokalen

### Hopp

Obligatoriska hopp att välja på med olika DV, se lista nedan.

Tillåtet med extra matta till handisättning för att underlätta tryck.

Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen.

Vid "nollhopp" får gymnasten ett nytt försök mot ett avdrag på 1,0 poäng.

#### Följande hopp finns att välja mellan

Kullerbytta till stående på mattberg	1,0
Överslag till ryggliggande mattberg	1,5
Rondat till stående i mattberg (Tsukaharainhopp)	2,0
Rondat till satsbräda – stäm till ryggliggande på mattberg	2,0
Överslag till stående på mattberg	3,0
Rondat till satsbräda – flickflack till stående på mattberg	3,0
Grupperad frivolt upp på mattberg	3,0

### Barr

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Övning i/över våg
- Kipp
- Förflyttning mellan holmarna
- Holmnära övning
- Sving-/pendlingsövning

#### Följande övningar finns att välja mellan

Samlat/delat överkast	Hjulöversving (CR 4 samt CR 1 vid minst 90°)	Pendling framåt och bakåt (CR 5)
Sving/pendling till överkast (CR 5)	Fotsnurr bakåt (CR 4)	Frampendling med ½ vändning (CR 5)
Långkip (CR 2)	Fotsnurr framåt (CR 4)	Undersving till bakpendling (CR 5)
Hängkip (CR 2)	Vipp till fotstöd	Undersving av med eller utan ½ vändning
Vipp (CR 1 vid minst 90°)	Samlad brytning till minst grupperat sittande	Fotsväng av med eller utan ½ vändning
Hjulomsväng bakåt (CR 4)	Hopp från låga holmen till höga holmen (CR 3)	Pendling framåt med ½ vändning till mixat grepp. Avtryck från holmen avhopp (CR 5)
Hjulomsväng framåt (CR 4)	Hick-up (CR 3)	

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Gymnastisk serie med två olika hopp i direkt följd (en serie av minst två olika gymnastiska övningar som görs utan stopp/vingel mellan)
- Piruett 1/1 varv eller rullning framåt eller bakåt (t.ex kullerbytta)
- Akrobatisk övning bakåt (ej stationär övning)
- Akrobatisk övning framåt/sidan (ej stationär övning)
- Valfritt hopp i spagat-/splittutförande

### Följande övningar finns att välja på

Alla upphopp räknas som en övning (inget CR)	Piruetter	Akrobatiska övningar framåt/sidan (CR4)
	Valfri piruett 1/2 varv	Kullerbytta med/utan händer (bara en räknas) (även CR 2)
<b>Gymnastiska hopp (CR1 om två olika kombineras)</b>	Valfri piruett 1/1 varv (CR 2)	Handstående nedrullning (även CR 2)
Grupperat hopp		Hjulning
Ljushopp med 1/2 vändning	<b>Stationära övningar (inget CR)</b>	Rondat
Grupperat hopp 1/2 vändning	Stillastående valfri ställning minst 90° bendelning 2 sek	Tic-tac
Varghopp	Stå stilla i brygga 2 sek (kan ej kombineras med sparka över)	Brygga framåt
Galopp hopp	Handstående 2 sek (kan ej kombineras med nedrullning)	
Saxhopp		<b>Avhopp (inget CR)</b>
Sisonne (CR 5)	<b>Akrobatiska övningar bakåt (CR3)</b>	Rondat
Spagathopp (CR 5)	Kullerbytta bakåt (även CR 2)	Handvolt
Splithopp (CR 5)	Stå i brygga sparka över	Grupperad frivolt
Lantmätarhopp (CR 5)	Brygga bakåt	Grupperad salto

## Fristående

Ett fristående är en serie av övningar och rörelser till instrumental musik.

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Danspassage med två hopp, kan vara samma, ett av hoppen i spagatutförande. En danspassage är en förflyttning i rummet, inte stationär.
- Valfri piruett på en fot minst 1 varv (360°)
- Akrobatisk övning med flyg bakåt
- Akrobatisk övning med flyg framåt/sidan
- Akrobatisk länga med minst två övningar med flyg i följd; framåt+framåt eller bakåt+bakåt (kan vara samma) t.ex. rondat-flickflack-flickflack, spagathandvolt-handvolt).

### Följande övningar finns att välja på

Gymnastiska hopp stationära (inget CR)	Gymnastiska hopp med förflyttning (CR1 i komb.)	Akrobatiska övningar framåt/sidan
Pikhopp	Galopp hopp	Handstående nedrullning
Spagathopp	Saxhopp	Brygga framåt
Splitthopp/grenhopp	Lantmätarhopp	Tic-tac
Spagathopp med 1/2 vändning	Sidlantmätarhopp	Flygande kullerbytta (CR 4)
Splitthopp/grenhopp med 1/2 vändning	Värmlandskast	Spagathandvolt (CR 4)
Sisonne	Saxlantmätarhopp	Handvolt (CR 4)
Hoppiruett 1 varv		Grupperad frivolt (CR 4)
Grupperat hoppiruett 1 varv	<b>Akrobatiska övningar bakåt</b>	Hjulning/flyg-/tryckhjulning (räknas ej som CR)
	Bakåt kullerbytta	Rondat (räknas ej som CR)
<b>Piruetter (CR2)</b>	Bakåtkullerbytta till handstående	Sidvolt (CR 4)
Valfri piruett minst 1 varv	Brygga bakåt	
	Flick-flack samlade ben (CR 3)	
	Flick-flack med bendelning (CR 3)	
	Grupperad salto (CR 3)	

# Tävlingsbestämmelser regionspokalen

## Redskapsspecifika bestämmelser

- Enligt FIG Apparatus Norms med följande undantag.
- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan.
- Valfri hoppbordshöjd 1,10 m till 1,25 m.
- Max ett uppvärmningshopp/planerat tävlingshopp under "30/50-sekundersuppvärmningen".
- Det är tillåtet med extra matta vid förflyttningar i barr.
- Det är tillåtet att tränaren står med vid barren utan avdrag.

## Domare

Serierna döms av domare med lägst steg 3 utbildning. Avdragen följer i princip CoP.

Domaruppsättning: Minst tre i domarpanelen.

- Två D-domare.
- Minst tre domare som sätter E-poäng.
- D-domare kan även vara E-domare.

## Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR.

- **DV** (svårighetsvärde): består av max 8 godkända övningar enligt CoP upp till svårighet B (svårare övningar bedöms som B) men varje moment har **dubbelt värde** i barr, bom och fristående.
- **CV** (kombinationsbonus) ges ej.
- **CR** (redskapskrav) med förenklingar av CR från CoP. Se under respektive redskap nedan.

Avdrag enligt CoP om ej annat anges.

## Särskilda redskapsregler Regionspokalen

### Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

Avdrag med 0,50 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet.

Dubbla satsbrädor ger ett avdrag på 2,00 poäng på utgångspoängen.

Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen.

Man får visa olika hopp ur samma hoppgrupp.

## Barr

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Förflyttning/övning mellan holmarna ur CoP
- Två olika grepp i serien eller vid avhopp
- Övning med 180° vändning (gäller ej vid avhopp)
- Övning mot handstående (max 45° avvikelse från handstående godkänt)
- Voltavhopp

Tillagda övningar med A-värde:

- ✓ Vipp över vågplan
- ✓ Samlat överkast (på låg eller hög holme räknas dock bara en gång i serien)
- ✓ Undersving med halv vändning, även under vågplan (dock mot avdrag för amplitud)
- ✓ Fotsväng (samlad eller delad) som avhopp

Neutrala avdraget för "kort serie" är ändrade i barr till:

6 övningar ger avdrag på 2,00 poäng	3 övningar ger avdrag på 5,00 poäng
5 övningar ger avdrag på 3,00 poäng	2 övningar ger avdrag på 6,00 poäng
4 övningar ger avdrag på 4,00 poäng	1 övning ger avdrag på 7,00 poäng

## Bom

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Gymnastisk serie med två övningar (kan vara samma) varav ett ska vara ett hopp med 180° spagatutförande
- Valfri vändning ur grupp 3 eller rullning\* ur i CoP
- Akrobatisk serie med två akrobatiska övningar, kan vara samma. Avhoppsförbindelser räknas.
- Akrobatisk övning framåt/sidan
- Akrobatisk övning bakåt

\*Rullningar kan användas för att uppfylla CR 2-5, tex kullerbytta upp, kullerbytta utan handisättning, handstående nedrullning, kullerbytta bakåt till handstående (se CoP)

## Fristående

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Danspassage med två olika hopp, ett av hoppen med 180° spagatutförande
- Akrobatisk serie med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)
- Fri volt framåt/sidan
- Salto bakåt
- Sträckt volt framåt eller bakåt



# Tävlingsbestämmelser rikspokalen

Redskapsspecifika bestämmelser.

Enligt FIG Apparatus Norms med följande undantag.

- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan.
- Max ett uppvärmningshopp/planerat tävlingshopp under "30/50-sekundersuppvärmningen".
- Det är tillåtet med extra matta vid släpp och förflyttningar i barr.
- Det är tillåtet att tränaren står med vid barren utan avdrag.
- Det är tillåtet med extra matta på fristående vid dubbla volter.
- Kipp efter Shap-element är ok utan "empty swing"-avdrag.

## Domare

Serierna döms av domare med lägst steg 3 utbildning. Avdragen följer i princip CoP.

Domaruppsättning: Minst fyra i domarpanelen.

- Två D-domare.
- Minst tre domare som sätter E-poäng.
- D2-domaren kan även vara E-domare.

## Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR + CV.

- **DV** (svårighetsvärde) består av max 8 godkända övningar enligt CoP, men varje moment har **dubbelt värde** i barr, bom och fristående.
- **CV** (kombinationsbonus) enligt CoP.
- **CR** (redskapskrav) med förenklingar av CR från CoP. Se under respektive redskap nedan.
- **Bonus** + 0,2 vid C-avslut (utan fall) i barr, bom och fristående.

Avdrag enligt CoP om ej annat anges.

## Särskilda redskapsregler Rikspokalen

### Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar: Avdrag med 0,50 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet.

Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att gå till final eller placeras i hopptävlingen. Man får visa olika hopp ur samma hoppgrupp.

## Barr

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Flygmoment från höga holmen till låga holmen (enligt CoP)
- Flygmoment på samma holme (enligt CoP)
- Två olika grepp (även avhopp)
- Moment med minst 180° vändning som utförs över holmens höjd (ej flygmoment eller avhopp) eller moment med 360° vändning utan flygfas
- Moment ur CoP till/via handstående

Neutrala avdraget för "kort serie" är ändrade i barr till:

6 moment ger avdrag på 2,00 poäng

3 moment ger avdrag på 5,00 poäng

5 moment ger avdrag på 3,00 poäng

2 moment ger avdrag på 6,00 poäng

4 moment ger avdrag på 4,00 poäng

1 moment ger avdrag på 7,00 poäng

## Bom

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Gymnastisk serie med två olika moment varav ett hopp med 180° spagat-/splittutförande  
Valfri vändning ur grupp 3 i CoP eller rullning\* ur i CoP
- Akrobatisk serie med minst 2 flygmoment, som kan vara samma (ska visas på bommen, ej som avhopp)
- Akrobatiskt moment i olika riktningar, framåt/sidan samt bakåt (ska visas på bommen, ej som in- eller avhopp)
- Fri volt (på bommen eller som inhopp)

\*Rullningar kan användas för att uppfylla CR 2 och 4, tex kullerbytta upp, kullerbytta utan handisättning, handstående nedrullning, kullerbytta bakåt till handstående (se CoP)

## Fristående

Redskapskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

- Danspassage med två olika hopp, ett av hoppen med 180° spagatutförande
- Fri volt (framåt eller bakåt) med minst hel skruv i en akroline
- Dubbelsalto i en akroline
- Fri volt framåt/sidan samt bakåt i en eller olika akrolines
- Akroline med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)

En akroline består av minst två direkt kombinerade flygmoment varav minst en måste vara salto.