TÄVLINGSPROGRAM MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK 2022

Version 1.1

Giltig från och med 2022-09-01

Gymnastikförbundet

Innehåll

1 Inledning **4**
1.1 Utvecklingsmodellen . . . 4
1.2 Terminologi . . . 4
1.3 Akronymer . . . 4

2 Allmänna föreskrifter **5**
2.1 Dokumentprioritet . . . 5
2.2 Rättigheter och skyldigheter för tränare . . . 5

3 Bedömningsföreskrifter för Ettan till Femman **6**
3.1 Bedömning av serier . . . 6
3.1.1 D-poäng . . . 6
3.1.2 E-poäng . . . 6
3.1.3 Beräkning av slutpoäng . . . 6
3.1.4 Vilkor för att erhålla bonus . . . 7
3.1.5 Sammansättning av D-poäng för redskapen . . . 8

4 Riktlinjer för avdrag **10**
4.1 I FIGs riktlinjer . . . 10
4.2 Allmänna E-avdrag . . . 11
4.3 Avdrag för tekniska fel och brister . . . 12
4.4 Allmänna nationella riktlinjer . . . 12

5 Fristående **13**
5.1 Information om gymnastisk förbindelse . . . 13
5.2 Tekniska anvisningar . . . 13
5.3 Redskapsspecifika avdrag: Fristående . . . 15
5.4 Fristående: Ettan . . . 16
5.5 Fristående: Tvåan . . . 17
5.6 Fristående: Trean . . . 18
5.7 Fristående: Fyran . . . 19
5.8 Fristående: Femman obligatoriska serier . . . 20

6 Bygelhäst **21**
6.1 Allmän information för bygelhäst . . . 21
6.2 Tekniska anvisningar . . . 21
6.3 Redskapsspecifika avdrag: Bygel . . . 23
6.4 Bygel: Ettan . . . 24
6.4.1 Kretsserie . . . 24
6.5 Bygel: Tvåan . . . 25
6.5.1 Svingserie . . . 25
6.5.2 Kretsserie . . . 25
6.5.3 Tilläggsbonus . . . 25
6.6 Bygel: Trean . . . 26
6.6.1 Svingserie . . . 26
6.6.2 Kretsserie . . . 27
6.6.3 Tilläggsbonus . . . 27
6.7 Bygel: Fyran . . . 28
6.7.1 Svingserie . . . 28
6.7.2 Kretsserie . . . 28
6.7.3 Tilläggsbonus . . . 28
6.8 Bygel: Femman obligatoriska serier . . . 29
6.8.1 Svingserie . . . 29
6.8.2 Kretsserie . . . 29
6.8.3 Tilläggsbonus . . . 29

7 Ringar **30**
7.1 Tekniska anvisningar . . . 30
7.2 Redskapsspecifika avdrag: Ringar . . . 33
7.3 Ringar: Ettan . . . 34
7.4 Ringar: Tvåan . . . 35
7.5 Ringar: Trean . . . 36
7.6 Ringar: Fyran . . . 37
7.7 Ringar: Femman obligatoriska serier . . . 38
7.7.1 Variant A . . . 38
7.8 Ringar: Femman obligatoriska serier . . . 39
7.8.1 Variant B . . . 39

8 Hopp **40**
8.1 Tekniska anvisningar . . . 40
8.2 Redskapsspecifika avdrag: Hopp . . . 41
8.3 D-juryns avdrag . . . 41
8.4 E-juryns avdrag . . . 41
8.5 Hopp: Ettan . . . 42
8.5.1 Utförande . . . 42
8.5.2 Redskapsspecifikationer . . . 42
8.6 Hopp: Tvåan . . . 43
8.6.1 Utförande . . . 43
8.6.2 Redskapsspecifikationer . . . 43
8.7 Hopp: Trean . . . 44
8.7.1 Utförande . . . 44
8.7.2 Redskapsspecifikationer . . . 44
8.8 Hopp: Fyran och Femman obligatoriska serier . . . 45
8.8.1 Utförande . . . 45
8.8.2 Redskapsspecifikationer . . . 45

9 Barr **46**
9.1 Tekniska anvisningar . . . 46
9.2 Redskapsspecifika avdrag: Barr . . . 48
9.3 Barr: Ettan . . . 49
9.4 Barr: Tvåan . . . 50
9.5 Barr: Trean . . . 51
9.6 Barr: Fyran . . . 52
9.7 Barr: Femman obligatoriska serier . . . 53

10 Räck **54**
10.1 Tekniska anvisningar . . . 54
10.2 Redskapsspecifika avdrag: Räck . . . 56
10.3 Räck: Ettan . . . 57
10.4 Räck: Tvåan . . . 58
10.5 Räck: Trean . . . 59
10.6 Räck: Fyran . . . 60
10.7 Räck: Femman obligatoriska serier . . . 61

11 Femman fria serier **62**
11.1 Värdering av serier . . . 62
11.1.1 Beräkning av slutpoäng . . . 62
11.1.2 D-poäng . . . 62
11.1.3 E-poäng . . . 62
11.2 Serieinnehåll, tekniska anvisningar och redskapsspecifika avdrag . . . 62
11.2.1 Fristående . . . 62
11.2.2 Bygelhäst . . . 62
11.2.3 Ringar . . . 62
11.2.4 Hopp . . . 63
11.2.5 Barr . . . 63
11.2.6 Räck . . . 63

12 Öppet program **64**
12.1 Värdering av serier . . . 64
12.1.1 Beräkning av slutpoäng . . . 64
12.1.2 D-poäng . . . 64
12.1.3 E-poäng . . . 64
12.2 Kompositionskrav och tillagda momentövningar . . . 65
12.2.1 Fristående . . . 65
12.2.2 Bygelhäst . . . 65
12.2.3 Ringar . . . 65
12.2.4 Hopp . . . 65
12.2.5 Barr . . . 66
12.2.6 Räck . . . 66

13 Veteranprogram **67**
13.1 Värdering av serier . . . 67
13.1.1 Beräkning av slutpoäng . . . 67
13.1.2 D-poäng . . . 67
13.1.3 E-poäng . . . 67
13.2 Särskilda regler för tävlingsformer . . . 68
13.2.1 Mångkamp . . . 68
13.2.2 Lagtävling . . . 68
13.3 Serieinnehåll och redskapsspecifika regler . . . 68
13.3.1 Tabeller för seriekrav . . . 69

14 Ordlista **70**
14.1 Allmänt . . . 70
14.2 Fristående . . . 70
14.3 Ringar . . . 70
14.4 Barr . . . 70

1 Inledning

Tävlingsprogrammet för Manlig Artistisk Gymnastik, MAG, har som mål att fungera som en utbildningsplan och vägledning för gymnaster och tränare, både för de som siktar till Internationell nivå samt de som vill tävla på Nationell nivå. Det fungerar också som riktlinje för hur gymnasternas prestation skall värderas och bedömas av domarkåren.

Det svenska tävlingssystemet bygger på att alla gymnaster oavsett ålder eller nivå tävlar på obligatoriska serier under de första stegen för att sedan successivt gå över till fria serier. Det lägsta steget för nybörjare *Ettan*, används inte på nationella tävlingar utan enbart på regional nivå. Gymnasten bör behärska en nivå innan han går vidare till nästa.

Med tävlingsprogrammet vill vi styra och säkerställa en långsiktig och gemensam utveckling av MAG i Sverige. Tävlingsprogrammet strävar efter att uppfylla Svenska Gymnastikförbundets mål i enlighet med vision 2024:

1. Fler gymnaster
2. Medaljer på OS, VM eller EM

Tävlingsprogrammet ska göra det möjligt för alla att utvecklas och lyckas. På sin nivå, utifrån sina förutsättningar.

1.1 Utvecklingsmodellen

Svensk Gymnastik är i ständig rörelse. Vi strävar varje dag efter att bli ännu bättre. Vi tar sats i Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell, uppdelad i stadier och nyckelfaktorer. Stadierna beskriver hur föreningar och individer kan välja sin egen form av träning, dvs. vad vi gör. Nyckelfaktorerna beskriver de områden vi tror är viktigast för Svensk Gymnastiks utveckling dvs. hur vi gör. Utvecklingsmodellen kopplar ihop "vad vi gör" med "hur vi gör det" och är föreningens verktyg för diskussion, analys, förändring och utveckling. Utförlig information om Utvecklingsmodellen finns på Gymnastikförbundets hemsida.

1.2 Terminologi

Tävlingsprogrammet strävar efter att använda ett genomgående språk med uttryck och benämningar på övningar som är tydlig och får terminologin att bli mer enhetlig. Syftet är att det ska vara enkelt att förstå vad som menas med de olika benämningarna. Vissa övningar eller sekvenser har avsiktligt valts att benämnas på ett sätt som kan vara obekant eller främmande för att göra dem enklare att förstå. Om det är något som är oklart så finns en ordlista längsta bak där ni hittar de vanligaste definitionerna.

1.3 Akronymer

FIG = Fédération Internationale de Gymnastique, Internationella Gymnastikförbundet

MAG = Manlig Artistisk Gymnastik

MTC = Mens Technical Committe (FIG)

MTK = Manliga Tävlingskommittén (Svenska Gymnastikförbundets)

EGR = Element Group Requirements, speciella krav (i redskapen)

CoP = Code of Points, bedömningsreglemente

2 Allmänna föreskrifter

2.1 Dokumentprioritet

Tävlingsprogram MAG 2021 (TMAG2021) är ett komplement till FIG Code of Points och har som syfte att reglera hur och vad vi tävlar på i Sverige under utbildningen av unga gymnaster.

FIGs regelverk används i alla förekommande fall förutom i de fall där TMAG2021 ersätter eller utökar FIGs föreskrifter.

Vid konflikter gällande hur en regel ska användas gäller följande prioritering:

1. Tävlingsprogram MAG 2021, inklusive uppdateringar
2. Aktuell FIG Code of Points inklusive gällande FIG MTC Newsletters

Vid tvister i tolkningar avseende beskrivningar av övningar eller serier gäller att text har prioritet över bild eller videosekvenser.

2.2 Rättigheter och skyldigheter för tränare

- På grund av säkerhetsaspekten får 1 st tränare vara närvarande under hela seriens genomförande vid redskapen Ringar, Hopp, Barr och Räck.
- Ansvaret för att alla mattor ligger rätt och att redskapen är korrekt inställda för varje gymnast ligger hos tränaren.
- I Ettan och Tvåan är det tillåtet för tränare att prata till gymnasten för att vägleda honom genom serien. Det är alltså tillåtet att hjälpa gymnasten att komma ihåg vad han ska göra härnäst. Det är däremot inte tillåtet att uppmana gymnasten till att förbättra sitt utförande genom uppmaningar, t ex att sträcka på benen och liknande.
- I övrigt gäller aktuell version av FIG Code of Points.

3 Bedömningsföreskrifter för Ettan till Femman

3.1 Bedömning av serier

Bedömningen av gymnastens prestation i ett redskap görs av två olika domarpaneler, D- och E-domarpanelen. D-domarpanelen bestämmer seriens svårighetsvärde, D-poängen (D=difficulty). E-domarpanelen värderar gymnastens utförande, E-poängen (E=Execution). Tillsammans utgör de gymnastens slutpoäng i redskapet.

3.1.1 D-poäng

D-poängen avspeglar seriens svårighet och därmed värdet. D-poängen summeras ihop utifrån följande värderingsfaktorer

1. Seriens basvärde
2. Svårighetsbonus
3. Landningsbonus

Seriens basvärde
Seriens basvärde är det värde som serien har utan bonusar. Den utgörs av summan av alla övningssekvenser och betingar 3,0 poäng. Alla serier är indelade i ett antal delar eller sekvenser där varje saknad del/sekvens ger ett avdrag om 0,5p.

Svårighetsbonus
Seriens svårighetsvärde, D-poängen, kan höjas genom att gymnasten utför svårare övningar eller sekvenser på bestämda ställen i serien. Dessa övningar är Svårighetsbonusar som ger 0,5 poäng i bonus per övning till gymnasten om de utförs tekniskt korrekt enligt utförandekriterierna.

Landningsbonus
Landningsbonusen är ett sätt att premiera bra och säkra landningar hos gymnasterna. Landningsbonusen läggs generellt till på grenens slutpoäng, med några undantag från detta i bygel och hopp.

I *Fristående, Ringar, Barr och Räck* ges en landningsbonus om 0,1 poäng om gymnasten avslutar sin serie med ett avhopp till stående i full balans. Med full balans menas att gymnasten ska stå still utan några onödiga armsvingar. Fötterna får vara något isär i landningen och gymnasten ska kunna få ihop hälarna utan att lyfta på främre delen av foten.

I *Bygelhäst* kan ingen landningsbonus delas ut i *ettan*. I *tvåan till femman* kan landningsbonus erhållas, men endast på på svingserien.

I *Hopp* delas ingen landningsbonus ut i *ettan till trean*, I *fyran* och femman kan landningsbonus erhållas.

3.1.2 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

3.1.3 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i redskapen Fristående, Ringar, Barr och Räck beräknas genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 1.

$$\textit{Slutpoäng} = \textit{D-poäng} + \textit{E-poäng} + \textit{Landningsbonus} \tag{1}$$

Beräkning av slutpoäng i redskpet Bygelhäst skiljer sig mellan de olika stegen. *Ettan* I Bygelhäst har bara en kretsserie vilket ensamt blir slutpoängen för redskapet. Ingen landningsbonus kan erhållas. För *Tvåan till Femman* i Bygelhäst gäller att poängen utgörs av ett genomsnitt av slutpoängen för svingserien och kretsserien enligt ekvation 2.

$$\frac{\textit{Svingserie} + \textit{Tilläggsbonus} + \textit{Kretsserie}}{2} + \textit{Landningsbonus} \tag{2}$$

Beräkning av slutpoäng i redskapet Hopp görs genom att ta genomsnittet mellan de båda utförda hoppen. I *Ettan till Trean* kan ingen landningsbonus erhållas och slutpoängen beräknas enligt ekvation 3. I *Fyran och Femman* kan landningsbonus erhållas och slutpoängen beräknas enligt ekvation 4.

$$\frac{\textit{Hopp 1} + \textit{Hopp 2}}{2} \tag{3}$$

$$\frac{\textit{Hopp 1} + \textit{Hopp 2}}{2} + \textit{Landningsbonus} \tag{4}$$

3.1.4 Vilkor för att erhålla bonus

Svårighetsbonus
I några av de obligatoriska serierna finns svårighetsbonusar specificerade. En bonusövning som ersätter eller utökar tillhörande basövning eller sekvens kallas *Ersättningsbonus*. En bonusövning kan även läggas till efter en basövning och kallas då *Tilläggsbonus*.

Svårighetsbonus ges till gymnasten om han utför bonusövningen utan ett enskilt *stort* avdrag (0,5p). Det är alltså möjligt att erhålla bonus även om flera mindre avdrag adderas till mer än 0,5p. Det är D-domarens uppgift att godkänna bonusövningen eller inte. Om gymnasten utför en ersättningsbonus och inte får den godkänd av D-domaren så anses gymnasten ha utfört basövningen och kan alltså inte erhålla avdrag på D-poängen (0,5) för avsaknad övning för att han inte utfört basövningen. E-domarnas avdrag på bonusövningen står fast och anses tillhöra basövningen.

Undantag är följande typer av bonusövningar:

• Styrkeövningar och övningar som ska hållas still • Svingövningar som passerar genom eller slutar i handstående • Svingövningar som slutar i en annan position	Bonusövningen godkänns endast om övningen hålls $\geq$ sek och/eller vinkelavvikelsen är $\leq 15^\circ$. Bonusövningen godkänns endast om den helt uppfyller eller överträffar den vinkel som krävs

Regel gällande ersättningsbonusar
Om en bonusövning hålls < 3 sek och/eller med en vinkelavvikelse $> 15^\circ$ från idealpositionen så godkänns den *inte* som bonusövning utan anses utgöra basövningen som den skulle ha ersatt. En svårighetsbonus specifikt kräver en viss vinkel måste dock uppfyllas eller överträffas för att godkännas. Det görs inga extra avdrag förutom om

- Basövningen i sig kräver att den ska hållas 3 sek och bonusövningen inte hålls 3 sek. I detta fall ges ett tidsavdrag
- Övningen visas med andra tekniska fel och/eller hållningsfel. I så fall ges avdrag som vanligt enligt reglementet.

Regler gällande tilläggsbonusar
Om en bonusövning hålls < 3 sek och/eller med en vinkelavvikelse $> 15^\circ$ från idealpositionen så godkänns den *inte* som bonusövning. Undantag är svingövningar som slutar i en annan position, här måste vinkelkravet uppfyllas helt eller överträffas.

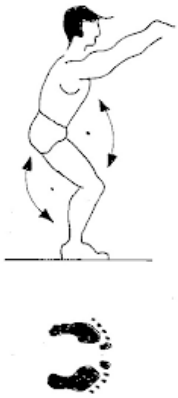
- Övningen visas med andra tekniska fel och/eller hållningsfel. I så fall ges avdrag som vanligt enligt reglementet.

Landningsbonus
Landningsbonus om +0,1 poäng ges för avhoppet om alla nedanstående villkor uppfylls:

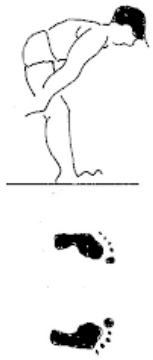
- Stående utan osäkerhet i balansen

- Upprätt överkropp eller lätt framåtlutad, utan att vifta med armarna
- Landningen dämpas genom att benen böjs lätt
- Hälarna helt ihop efter uppsträckning

Gymnasten landar med fötterna något isär, lyfter hälarna och för ihop dem helt utan att främre delen av foten lyfts eller flyttas	Landningsbonus +0,1 poäng
Gymnasten landar med fötterna isär men inte bredare än axelbredd, lyfter en fot för att få ihop hälarna *eller* för ihop hälarna utan att de är helt ihop	E-avdrag på -0,1 poäng för landning med fötterna isär
Gymnasten landar med fötterna isär bredare än axelbredd, lyfter en fot för att få ihop hälarna *eller* för ihop hälarna utan att de är helt ihop	E-avdrag på -0,3 poäng för landning med fötterna isär



Korrekt landning



Felaktig landning

3.1.5 Sammansättning av D-poäng för redskapen

Fristående

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2×0.5	3×0.5	4×0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

Bygelhäst

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran	Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0	
Svårighetsbonus				
Landningsbonus				
Maximal D-poäng				
Maxmimal poäng				

Bygelhäst

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran	Femman
Svingseriens värde	-	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	-	1×0.5	2×0.5	4×0.5
Kretsseriens värde	3.0 | 4.0	3.0 | 3.5 | 4.0	3.0 | 3.5 | 4.0	3.0 | 3.5 | 4.0
Tilläggsbonus 1 bygel	-	1.0	0.5 | 1.0 | 1.5	0.5 | 1.0 | 1.5
Landningsbonus	-	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.0	4.6	4.85	5.35
Maxmimal poäng	14.0	14.35	14.85	15.35

Landningsbonus kan bara ges på Svingserien.
För Tvåan till Femman beräknas slutpoängen enligt ekvation 2

Ringar

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2×0.5	3×0.5	4×0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

Hopp

	Ettan	Tvåan	Trean	Fyran/Femman
Hoppets värde	3.0 | 4.0	3.0 | 3.5 | 4.0 | 5.0	3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0	3.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0
Landningsbonus	-	-	-	0.1
Maximal D-poäng	4.0	4.5	5.0	5.1
E-poäng	10.0	10.0	10.0	10.0
Maximal poäng	14.0	14.5	15.0	15.1

I Ettan till Trean är slutpoängen snittet av de två hoppens poäng. Den beräknas enligt ekvation 3.
I Fyran och Femman adderas landningsbonusen till snittet av slutpoängerna för de två hoppen enligt ekvation 4.

Barr

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2×0.5	3×0.5	4×0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
E-poäng	10.0	10.0	10.0
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

Räck

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2×0.5	3×0.5	4×0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
E-poäng	10.0	10.0	10.0
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

4 Riktlinjer för avdrag

Bedömningen av serierna när det gäller det tekniskt och hållningsmässigt korrekta utförandet utgår från FIGs riktlinjer. För att skola gymnasterna att utföra en del övningar på ett önskvärt sätt i Sverige har det gjorts specifika tillägg på några övningar. Alla avdrag görs enligt dessa riktlinjer.

4.1 I FIGs riktlinjer

Klassificering av fel Varje övning är beskrivet med en perfekt slutposition och/eller ett perfekt utförande. Alla avvikelser från detta anses vara utförandefel och domarna måste göra avdrag för dessa i varje enskilt fall. Följande avdragskategorier finns

Litet fel	-0.1 poäng	• Liten avvikelse från slutpositionen eller utförandet • Liten korrigering av hand-, fot- eller kroppsposition • Andra små störningar i kroppshållning eller tekniskt utförande
Medelstort fel	-0.3 poäng	• Tydlig avvikelse från slutposition eller utförande • Tydlig korrigering av hand-, fot- eller kroppsposition • Andra tydliga störningar i kroppshållningen eller tekniskt utförande
Stort fel	-0.5 poäng	• Kraftig avvikelse från slutposition eller utförande • Kraftig korrigering av hand-, fot- eller kroppsposition • Andra kraftiga störningar i kroppshållningen eller tekniskt utförande
Fall eller pass av tränare	-1.0 poäng	• Fall på eller av redskapet under en övning utan att slutpositionen uppnås, som omöjliggör att gymnasten kan fortsätta korrekt (d v s tydligt hängande i räck eller tydligt stöd i bygel efter övningen i fråga) eller andra fel som gör att kontrollen tappas i eller innan landningen eller om ett återtag inte sker • Varje gång en tränare hjälper till för att övningen ska kunna utföras där det inte uttryckligen står att tränare får passa.

4.2 Allmänna E-avdrag

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Ej distinkta kroppspositioner (grupperad, pik, sträckt)	x	x	x
Ändra/korrigera handposition, varje gång	x		
Steg eller hopp i handstående (varje steg/hopp)	x		
Beröring av redskap eller golv med fot eller ben	x		
Beröring av redskap eller golv med annan kroppsdel		x	
Islag på redskap eller golvet			x
Tränare vidrör gymnast utan att assistera vid utförande av övning		x	
”Avbrott” i en serie utan att falla			x
Böjda armar eller ben samt delade ben	x	x	x
Dålig kroppshållning eller korrigering av kroppshållning i ändlägen	x	x	x
Volter med delade knän eller ben	$\leq$ axelbredd	$>$ axelbredd	
Delade ben i landning	$\leq$ axelbredd	$>$ axelbredd	
Ostadighet, mindre justeringar av fötterna eller kraftiga armsving i landning	x		
Obalans i landningar	Lite obalans, litet steg/hopp, 0,1 per steg/hopp	Stort steg/hopp alt vidrör mattan med 1 el. 2 händer	
Fall eller stöd av 1 eller 2 händer i landningen			1.0
Fall i landning utan att fötterna är i kontakt med mattan först			1.0 & ej reg. av D-juryn
Atypisk bendelning		x	
Andra estetiska fel	x	x	x

4.3 Avdrag för tekniska fel och brister

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Avvikelser i sving till eller genom handstående eller i kretsövningar	15-30 grader	31-45 grader	>45 grader
Avvikelse från perfekt vinkel i stillmoment	1-15 grader	16-30 grader	31-45 grader, > 45 ej godkänd
Ofullständig skruv	1-30 grader	31-60 grader	61-90 grader, > 90 ej godkänd
Avsaknad av höjd eller amplitud i volter och flygelement	x	x	
Extra-/mellan stöd med hand	x		
Styrka med sving el. vice versa	x	x	x
Avbrott i uppåtgående rörelse	x	x	x
Två el. fler försök att uppnå ett still- el. styrkemoment		x	x
Obalans i eller fall från handstående	x	Sving eller kraftig störning eller obalans	Fall över
Fall på eller från ett redskap			1.0
Mellansving eller "layaways"		Halv eller layaway	Hel
Assistans av tränare vid utförande av övning (där assistans ej tillåts i tävlingsprogrammet)			1.0 & ej godkänd
Bristande utsträckning i förberedelse för landning		x	x
Andra tekniska fel	x	x	x

4.4 Allmänna nationella riktlinjer

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Saknad eller annan övning än i beskrivningen (gäller ej ersättningsbonusar som underkänns)			x (D-poäng)
Serien innehåller $\leq$ 50 procent av alla övningssekvenser	0,0 poäng för redskapet		
Verbal hjälp i Trean till Femman *(Tränaren får inte prata med gymnasten under seriens utförande)* **OBS!** I Ettan och Tvåan är det tillåtet att prata med gymnasten och hjälpa dem göra rätt saker!		x	
Hålltid för stillmoment		<3 sek	Ej stopp
Övning som ska markeras, markeras ej		x	

5 Fristående

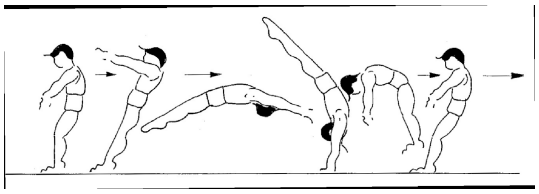
5.1 Information om gymnastisk förbindelse

Med en gymnastisk förbindelse menas en sammanhängande sekvens av minst 2 övningar (t ex hopp, vändningar, balanser, kretsar, steg med eller utan riktningsförändring) som flyter in i varandra. Gymnasten visar prov på balans, rörlighet, dynamik och artisteri med en personlig prägel. Det bildar en kontrast till akrobatiken men är i samklang med varandra.

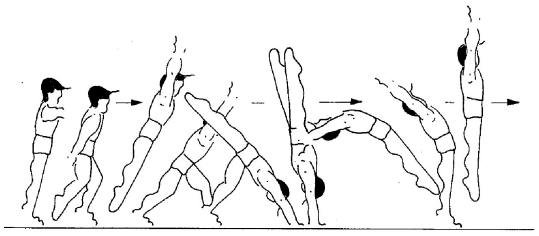
5.2 Tekniska anvisningar

För utförandet av **handvolt och flick-flack** gäller:

- I flick-flack hålls huvudet neutralt genom hela rörelsen. I handvolt hålls huvudet neutralt eller lätt bakåtböjt
- Raka armar i stöd och händerna hålls rakt fram eller är lätt inåtvridna



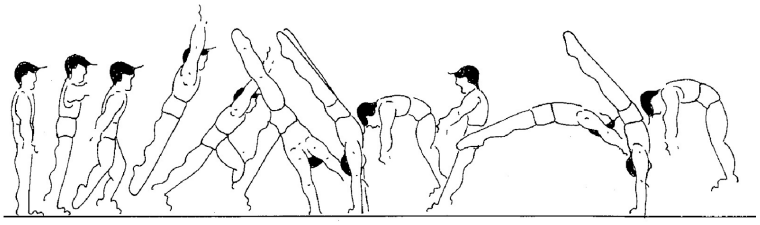
Korrekt flick-flack



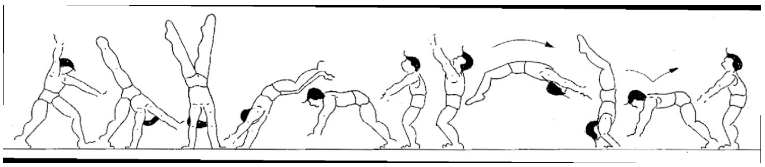
Korrekt handvolt

För **rondat och flick-flack** är ett felaktigt utförande:

- I inhoppet till rondat vrids överkroppen ut för tidigt
- Huvudet läggs bakåt mot nacken
- Utåtvridna händer i stöd



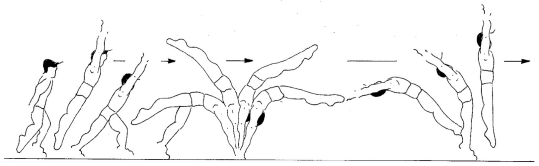
Korrekt rondat flick-flack



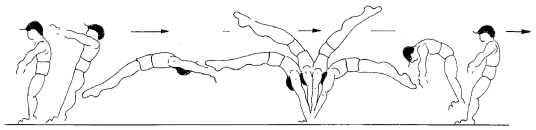
Felaktig rondat flick-flack

En korrekt utförd **korbettrörelse**:

- Överkroppen är ordentligt upprätt i slutpositionen
- Raka ben
- Rund rygg, tydlig krum/svank



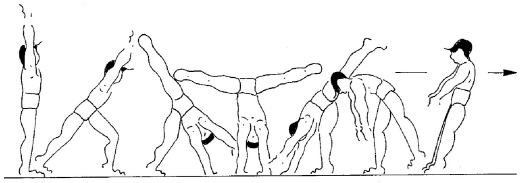
Korrekt korbettrörelse framåt



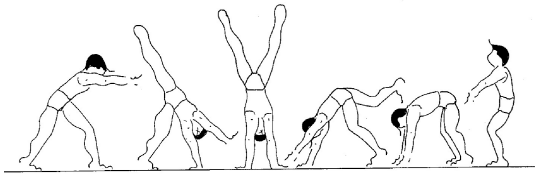
Korrekt korbettrörelse bakåt

För en korrekt utförd **rondathjulning** gäller:

- Från utfallsteg (inget upphopp)
- Benen ordentligt delade (> 120°)
- Utpräglad rörelse när de delade benen ställs ner i ett samlat stående och samtidigt och tydligt räta upp överkroppen
- Parallella armar och huvudet neutralt genom hela rörelsen



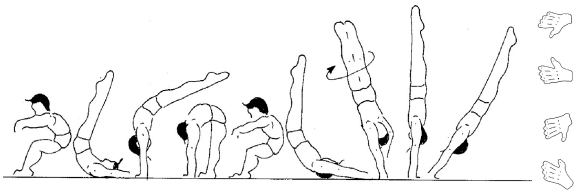
Korrekt rondathjulning



Felaktig rondathjulning

För en korrekt utförd **rullning bakåt** även till handstående gäller:

- Raka armar, händerna inåtvridna
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- Vid rullning bakåt till handstående med ½ vändning får inte armarna korsas



Korrekt rullning bakåt med halv vändning

5.3 Redskapsspecifika avdrag: Fristående

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Otillräcklig höjd i akrobatiska övningar (enl. FIG)	x	x	
Otillräcklig rörlighet i gymnastiska och statiska övningar	x	x	
Paus $\geq$ 2 sek innan akrobatiska övningar (enl. FIG)	x		
Okontrollerade landningar (även i förbindelser) (enl FIG)	x	x	x Fall = 1.0
Utåtvridna händer i handvolt och flick-flack			x
Saknad övning i gymnastisk förbindelse **D-dommarens avdrag**		x för 1 saknad övning	x för 2 saknade övningar
Mindre än 90°bendelning i spagathandvoltens slutfas.	x 0-15°	x 16-30°	x 31-45°
Linjeöverträdelse i fyrans och femmans program, avdrag enligt CoP	x 1 fot/hand	x 2 fötter/händer	

5.4 Fristående: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från grundställning: steg fram, uppspark till markerat handstående, nedrullning till huksittande, grenkullerbytta till delat framfällsittande 3 sek.	Mer än 90°bendelning i framfällsittande Bristande flexibilitet i framfällsittande	x x	x x	 x
2	Uppresning till grensittande, lyft ihop benen till samlat sittande. Fall bak till rygg, tryck upp till brygga 3 sek, tillbaka till ryggligande med sträckt kropp. Uppresning till sittande med samlade ben.	Ej sträckta armar i brygga Ej sträckta ben i brygga Händerna ej i axelbredd i brygga Otillräcklig utsträckning i axlar i brygga	x x x x	x x x x	
3	Tryck upp till markerat baklutande, ½ vändning till markerat framlutande, uppgång till knäsittande.				
4	Uppgång via grupering till huvudstående med sträckt kropp 3 sek, rullning fram med böjda ben till stående med direkt ljushopp med ½ vändning.				
B1	**Bonus 1 ersätter 4** Brytning med raka och delade eller samlade ben till huvudstående 3 sek.				
5	Kullerbytta bak i grupering, händer på underbenen i starten, till stående.				
B2	**Bonus 2 ersätter 5** Kullerbytta bak i pik med raka armar till stående.				
6	Steg fram och hjulning till sidstående med delade ben, ¼ vändning till stående med bröstet vänd i hjulninges riktning.	Otillräcklig bendelning i hjulning	x	x	
7	Hopp in till rullning framåt med upphopp till stående	Ej utsträckt kropp i upphop.	x	x	

5.5 Fristående: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark till handstående med tryck till markerat handstående och nerrullning med böjda ben till stående				
2	Grupperad uppgång till markerat handstående ½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående				
3	Rullning bakåt med raka armar i pik.				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3** Rullning bakåt med raka armar till markerat handstående				
4	Sänkning till valfri spagat 3 sek				
5	Brytning med raka och delade ben till markerat handstående, nersänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Steg fram till våghalvstående framåt 3 sek, steg tillbaks till stående				
7	Ansats, flygande kullerbytta, upphopp till stående				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 7** Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt till stående - följt av kullerbytta, upphopp till stående. *(OBS! Tillåtet att stanna efter handvolten)*	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
8	Steg fram med ½ vändning till stående				
9	Max ett stegs ansats, förhopp rondat stäm				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 9** Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack, stäm	Avbrott eller pauser mellan övningarna		x	x

5.6 Fristående: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark med tryck till markerat handstående, nerrullning med raka ben till stående	Ej utsträckt axel i brytning till stående	x	x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Uppspark med tryck till markerat handstående, nedrullning till grenpik 3 sek, brytning till stående *(OBS! Ej handstående)*				
2	Uppspark till markerat handstående, nedrullning med böjda ben till hukstående				
3	Uppgång i pikering till markerat handstående och ½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående				
4	Rullning bakåt med raka armar till markerat handstående, långsam sänkning till valfri spagat 3 sek	För snabb sänkning till spagat	x	x	
5	Brytning med raka och delade ben till handstående 3 sek, sänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt stäm till flygande kullerbytta upphopp	Otillräcklig bendelning i spagathandvolt Varje extra steg Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x x	 x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 6** Förhopp spagathandvolt, handvolt, stäm, flygande kullerbytta upphopp till stående	Otillräcklig bendelning i spagathandvoltens slutfas Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x	x x	x
7	Gymnastisk förbindelse *om minst två gymnastiska rörelser*				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Gymnastisk förbindelse innehåller Spetspik och/eller Manna 3 sek				
8	Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack stäm	Varje extra steg	x		
B4	**Tilläggsbonus** Grupperad volt bakåt i direkt följd efter nr 8				

5.7 Fristående: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark till handstående med tryck till markerat handstående, nedrullning till grenpik 3 sek.				
2	Från grenpik delad brytning till handstående 3 sek, nedrull till hukstående.	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
3	Uppgång i pikering till markerat handstående, 1½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående.				
4	Rullning bakåt med raka armar till markerat handstående, sänkning till valfri spagat 3 sek.				
B1	**Bonus 1 ersätter nr. 4** Rullning bakåt med raka armar och ⅟₁ vändning till markerat handstående, sänkning till valfri spagat 3 sek.	Fler än 3 steg i 1/1 vändning. Per extra steg.	x		
5	Brytning med raka och delade ben till stående.	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Ansats spagathandvolt, handvolt stäm flygande kullerbytta, upphopp till stående.	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr. 6** Ansats handvolt frivolt i gruppering, stäm flygande kullerbytta, upphopp stående.	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
7	Gymnastisk förbindelse *om minst två gymnastiska rörelser.*				
B3	**Bonus 3 Ersätter nr. 7** Gymnastisk förbindelse innehållande minst två gymnastiska rörelser, var av en är valfri B-övning ur Cat. 1 COP, *dock ej brytning från splitt COP(14).* Övningar som ska hållas stilla måste hållas i 3 sek i stället för 2 sek.				
8	Kortlänga: Valfri ansats grupperad frivolt stäm flygande kullerbytta, upphopp till stående	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
9	Max 1 stegs ansats rondat flick-flack grupperad salto.	Varje extra steg	x		
B4	**Bonus 4 ersätter nr. 9** Max 1 stegs ansats rondat flick-flack sträckt salto.	Varje extra steg	x		

5.8 Fristående: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark till handstående med tryck till markerat handstående, nedrullning med böjda ben till hukstående				
2	Uppgång i pikering till markerat handstående, 1 ½ vändning till markerat handstående nedgång med raka ben stående				
3	Rullning bakåt med raka armar och ½ vändning till markerat handstående, nedrullning med raka ben till stående	Fler än ett steg i ½ vändning. Per extra steg	x		
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3** Rullning bakåt med raka armar med 1 ½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående	Fler än fem steg i 1 ½ vändning. Per extra steg	x		
4	Steg fram och uppspark till markerat handstående, nedrullning till markerat grenpiksittande				
5	Från grenpiksittande brytning med raka och delade ben till handstående 3 sek, ½ vändning och sänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Ansats handvolt				
7	Grupperad volt framåt, direkt flygande kullerbytta, upphopp till stående	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 7** Sträckt volt framåt direkt flygande kullerbytta, upphopp till stående	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
8	Kortlänga: Ansats, frivolt-frivolt				
9	Gymnastisk förbindelse *med minst 2 gymnastiska rörelser*				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 9** Gymnastisk förbindelse innehållande 2 kretsar, 2 Thomaskretsar eller 2 ryssvändningar				
10	Max 1 stegs ansats, rondat, flick-flack	Varje extra steg	x		
11	Flick-flack				
12	Sträckt volt bakåt				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 12** Volt bakåt sträckt med ¹⁄₁ skruv				

6 Bygelhäst

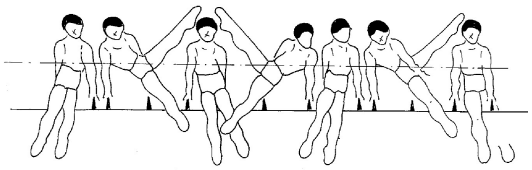
6.1 Allmän information för bygelhäst

Alla bygelserier får spegelvändas i sin helhet. När det i texten inte är uttryckligen specificerat, är det fritt fram att utföra valfritt antal kretsar. Om gymnasten utför fler kretsar än vad som tydligt står i texten görs avdrag för utförandet.

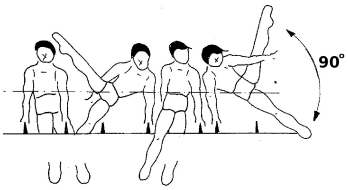
6.2 Tekniska anvisningar

För alla **svingar i sidstöd, enbensvingar fram och bak och saxar** gäller:

- Överkanten på höften ska vara i armbågshöjd
- Bendelningen ska vara minst 90°



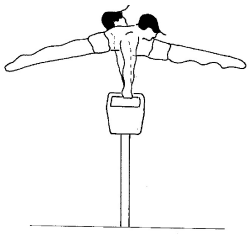
Korrekt sax



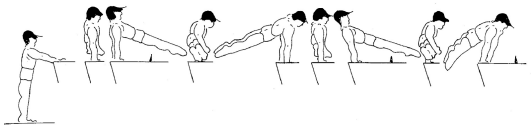
Bendelning i ska vara minst 90°

För en korrekt utförd **krets** gäller:

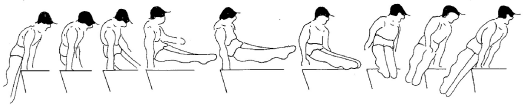
- Utsträckt höft
- Öppen vinkel i axeln
- Jämn rytm genom hela kretsserien
- Ingen obalans i stödet
- Ingen med- eller motvridning annat än där det uttryckligen står



Korrekt utsträckning av höft



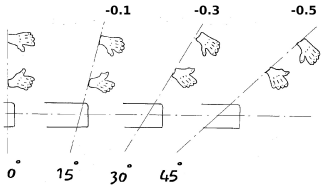
Korrekt krets, med utsträckt höft



Felaktig krets, pikering av höft

Skevning

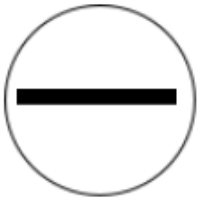
För kretsar och vandringar ges avdrag om gymnasten har en avvikelse i handisättningen, s k skevning. I krets i tvärstöd på häst ges avdraget för varje krets. I krets på svamp ges avdraget för skevning i varje krets om gymnasten avviker från tejpmarkeringen. För vandringar i tvärstöd ges avdraget för vandringen i sig och inte för varje krets som ingår i vandringen. Avdragets storlek bestäms av den största avvikelsen som gymnasten uppvisat i vandringen.



Skevningsvinklar

Redskapsuppställning

På svampen skall finnas en tejpmarkering eller en målad linje där gymnasten skall sätta sina händer under kretsarna. Både med och utan hink.
På häst utan byglar skall det finnas två linjer 40 cm från varje ände. Dessa markerar de zoner som gymnasten måste vidröra med båda händerna i vandringar framåt och bakåt för att dessa ska godkännas. Tejpen utgör INTE del av zonen.



Markering för händer

Markering av zoner för bygel

Särskilda regler för kretsserien i Ettan till Femman

För kretsserien gäller att gymnasten har två försök på sig att uppnå antalet kretsar. Detta är en tvingande regel vilket innebär att om gymnasten inte uppnår det stipulerade antalet kretsar på första försökte så måste han göra ett till försök. Gymnasten kommer i det här fallet att få ett avdrag av E-domarna för fall. D-domarna räknar summan av kretsarna i båda försöken för D-värde. Om summan inte uppnår rätt antal krets så görs avdrag för saknad övning om 0,5p/krets. Regeln om att minst 50 procent av serien ska utföras är inte tillämplig för kretsserien.

6.3 Redskapsspecifika avdrag: Bygel

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Otillräcklig amplitud i saxar och enbensvingar (enl. FIG)	x	x	
Böjda eller särade ben i övningar där benen ska vara samlade	x	x	x
Vinkelavvikelse i tvärstöd i kretsar	>15-30°	>30-45°	>45°
Landning ej i hästens längdriktning	avvikelse >45°	avvikelse 90°	
Extra ½ sving i starten utan att något ben byter sida (enl. FIG)		x	
Tysk/Ryssvändning som avhopp: Ingen tydlig höjning av kroppens tyngdpunkt	x	x	
Globala avdrag			
Otillräcklig höftutsträckning i kretsar		x	x
Vinkelavvikelse i tvärstöd i **vandring**	> 15-30°	> 30-45°	> 45°
Oregelbunden rytm under serien	x	x	

6.4 Bygel: Ettan

6.4.1 Kretsserie

	D-poäng	
	3.0	**4.0**
Redskap	Svamp med hink	Svamp
Beskrivning	Minst 8 krets	Minst 4 krets

6.5 Bygel: Tvåan

6.5.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från stående bakom bygelhästen upphopp till flyktigt stödjande med direkt överbenssving framåt med vänster ben				
2	3× grensving höger och grensving vänster med vänster ben framför bygelhästen				
3	Överbenssving bakåt vänster				
4	Sving åt höger, sving åt vänster bakom bygelhästen				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3 och 4** Halvsax åt höger, sving åt vänster bakom bygelhästen				
5	Sving åt höger, överbenssving höger ben framåt				
6	3× grensving vänster och grensving höger med höger ben framför bygelhästen				
7	Överbenssving framåt med vänster ben och avhopp med 90˚ vändning till tvärstående framför bygeln				

6.5.2 Kretsserie

	D-poäng		
	3.0	**3.5**	**4.0**
Redskap	Svamp	Låg bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	5 krets	5 kineskrets	5 krets över bygeln *(Bygeln mellan händerna)*

6.5.3 Tilläggsbonus

	D-poäng
	1.0
Redskap	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel

Anmärkning:
För varje klarad krets erhåller gymnasten +0.1 poäng upp till maximalt 1.0p

6.6 Bygel: Trean

6.6.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med vänster ben				
2	Grensving höger, grensving vänster				
3	Grensving höger, halvsax direkt sving åt vänster				
4	Sving höger, överbensving fram höger ben				
5	Grensving vänster, grensving höger				
6	Grensving vänster, halvsax direkt sving åt höger bakom bygelhästen				
7	Sving vänster, överbenssving fram vänster ben, grensving åt höger				
8	Överbenssving fram höger ben, sving åt vänster				
9	Överbenssving bak vänster ben, grensving åt höger				
10	Överbenssving bak höger ben, sving åt vänster bakom bygelhästen				
11	Bendelning framåt med vänster ben till grensittande över vänster bygel				
12	Farttagning 1× krets				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 11 och 12** Överbensving fram vänster, sving åt höger direkt ut i 1× krets				
13	1× krets				
14	Krets med 90° motvridning och avhopp framför bygelhästen				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 14** Vandring ut, ½ krets i växelstöd med ¼ spindel och avhopp bakom bygelhästen.				

6.6.2 Kretsserie

	D-poäng		
	3.0	**3.5**	**4.0**
Redskap	Låg bygel	Svamp med 1 bygel	Låg bygel
Beskrivning	5 kineskrets	5 krets över en bygel	5 i mitten *i tvärstöd*

6.6.3 Tilläggsbonus

	D-poäng		
	0.5	**1.0**	**1.5**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel	Flop-sekvens med 3 övningar innehållande minst 1 Stöckli B	Flop-sekvens med 4 övningar innehållande minst 2 Stöckli B

Anmärkning:
För 0,5 p nivå erhåller gymnasten +0,05 poäng för varje klarad krets upp till maximalt 0,5p.
För 1,0p och 1,5p nivå ska hela sekvensen klaras för bonus.

6.7 Bygel: Fyran

6.7.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med höger ben				
2	Grensving vänster, framsax				
3	Grensving höger, halvsax direkt sving åt vänster				
4	Bendelning framåt med vänster ben till grensittande över vänster bygel				
5	Farttagning ut i 1× krets				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 4 och 5** Överbensving vänster fram, grensving höger direkt ut i 1× krets				
6	2× krets				
7	Vandring ut, ½ krets i växelstöd med ¼ spindel och avhopp på samma sida av bygelhästen som upphoppet i starten.				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 7** Vandring ut,¼ kretsvändning ut till änden, 1× rysskrets, halv ryssvändning som avhopp				

6.7.2 Kretsserie

	D-poäng		
	3.0	**3.5**	**4.0**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Låg bygel	Låg bygel
Beskrivning	5 krets över en bygel	5 krets i mitten *i tvärstöd*	½ Magyar eller Sivado följt av 5 krets i mitten *i tvärstöd*

6.7.3 Tilläggsbonus

	D-poäng		
	0.5	**1.0**	**1.5**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel	Flop-sekvens med 3 övningar innehållande minst 1 Stöckli B	Flop-sekvens med 4 övningar innehållande minst 2 Stöckli B

Anmärkning:
För 0,5 p nivå erhåller gymnasten +0,05 poäng för varje klarad krets upp till maximalt 0,5p.
För 1,0p och 1,5p nivå ska hela sekvensen klaras för bonus

6.8 Bygel: Femman obligatoriska serier

6.8.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med höger ben, grensving vänster, framsax				
2	Grensving höger, direkt ut i valfritt antal kretsar på två byglar				
B1	**Tilläggsbonus** Tjeck				
3	Sidstödsvandring ut				
4	¼ kretsvändning ut till 2× rysskrets				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 3 och 4** Alt. A: Stöckli B ¼ kretsvändning till 2× rysskrets Alt: B: ½ Sivado ut till 2× rysskrets				
B3	**Tilläggsbonus** Hel tvärstödsvandring över hela bygeln av minst C-värde följt av valfri vändning ut till 2× rysskrets				
6	½ ryssvändning som avhopp. *(OBS! Ej krav på 30°lyft i avhoppet.)*				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 6** Alt. A: 1½ ryssvändning som avhopp Alt. B: Valfritt handståendeavhopp				

6.8.2 Kretsserie

	D-poäng		
	3.0	**3.5**	**4.0**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Låg bygel	Låg bygel
Beskrivning	5 krets över en bygel	5 krets i mitten *i tvärstöd*	½ Magyar eller Sivado följt av 5 krets i mitten *i tvärstöd*

6.8.3 Tilläggsbonus

	D-poäng		
	0.5	**1.0**	**1.5**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel	Flop-sekvens med 3 övningar innehållande minst 1 Stöckli B	Flop-sekvens med 4 övningar innehållande minst 2 Stöckli B

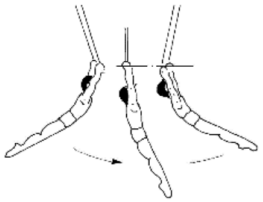
Anmärkning:
För 0,5 p nivå erhåller gymnasten +0,05 poäng för varje klarad krets upp till maximalt 0,5p.
För 1,0p och 1,5p nivå ska hela sekvensen klaras för bonus

7 Ringar

7.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

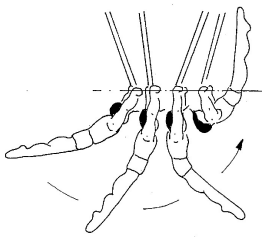
- Höften i 45°
- Lätt krummad slutposition
- Parallella armar
- Huvudet mellan armarna



Framsving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

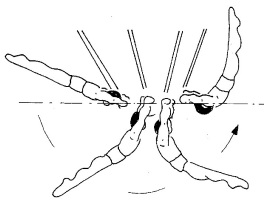
- Höften i ringarnas underkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Huvudet mellan armarna



Framsving tvåan och trean

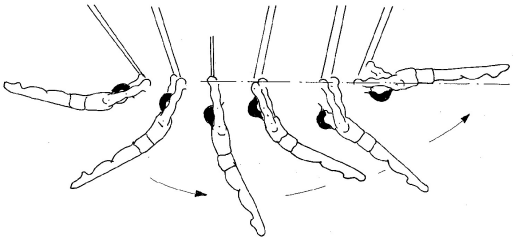
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

- Höften i ringarnas överkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Handflatorna neråt
- Huvudet mellan armarna



Framsving fyran och femman

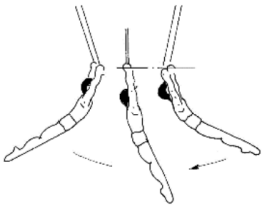
En rak eller översträckt kropp i slutpositionen för **framsvingen** anses vara felaktig.



Felaktig framsving

För Ettan gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

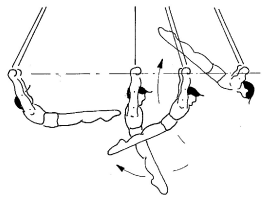
- Kroppen 45°över lodlinjen
- Översträckt till lätt svankad slutposition
- Armarna parallella eller särade



Baksving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

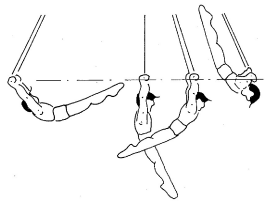
- Armarna tydligt särade
- Kroppen rak eller något översträckt
- Kroppen över våglinjen



Baksving tvåan och trean

För Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

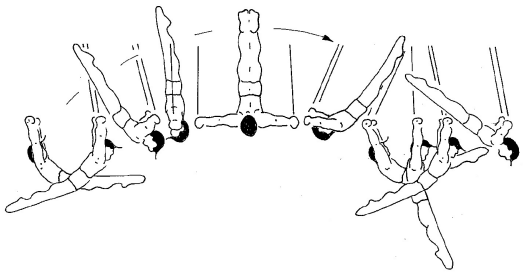
- Höften i ringarnas överkant
- Kroppen minst 45°över våglinjen
- Armarna rakt ut
- Kroppen rak eller något översträckt



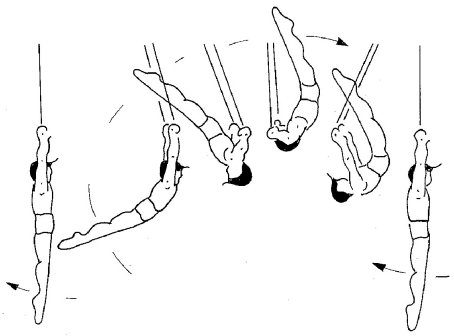
Baksving fyran och femman

För både **inrullningar** och **utrullningar** gäller:

- Sträckt kropp
- Armarna utåt sidan och raka
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- För Fyran ska det vara ett tydligt tryck på ringarna genom hela inrullningen
- För femman ska axlarna vara minst i ringarnas underkant



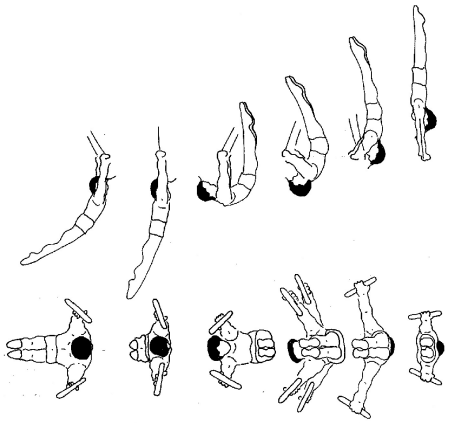
Korrekt inrullning



Felaktig inrullning

För **inrullningar** och **utrullningar** med axlarna i ringhöjd (Trean), särskilt till eller genom handstående gäller:

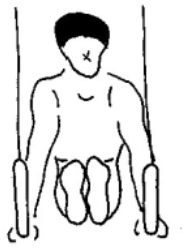
- Raka armar
- Armarna ska föras åt sidan
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen



Utrullning till eller genom handstående

För samtliga övningar i stöd, som t ex piksittande och handstående gäller att varje beröring av linor med någon kroppsdel betraktas som felaktig, förutom på ett uttryckligt ställe i Fyran och Femman:

- Raka armar
- Lätt utåtvridna ringar
- Raka armar utan att nudda linorna med armbågarna



Korrekt piksittande

Felaktig piksittande

7.2 Redskapsspecifika avdrag: Ringar

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Sving i starten utan av serien (enl. FIG)		x	
Tränare ger gymnasten sving i starten	x		
Särade ben eller annan felaktig kroppshållning vid lyft upp till ringarna	x	x	
Övertag i styrkeövningar (förutom jättehäv)	x		
Böjda armar i svingen till styrkeövning eller vid uppnådd slutposition	x	x	x
Beröring av linor eller band med armar, fötter eller andra kroppsdelar där det inte är tillåtet		x	
Ta stöd med eller balansera med fötterna mot linorna (enl FIG) där det inte är tillåtet			x + ej godkänd
Fall från handstående (enl FIG)			x + ej godkänd
Tydligt gung på linorna	För varje övning		

7.3 Ringar: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv till stödjande, tränarhjälp ok efter att gymnasten dragit sig upp så att axlarna är i ringhöjd. *OBS! Om tränaren hjälper gymnasten i uppdragning till axelhöjd, ges inget E-avdrag för pass, men övningen underkäns av D-panelen.*	Armarna förs utmed sidan av kroppen			x
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
B1	**Tilläggsbonus** Lyft med raka ben till piksittande 3 sek, bensänkning till stödjande	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Sänkning med böjda armar och rak kropp till hängande	Ojämn rytm i sänkningen För snabb sänkning	x	x	x
4	Uppdragning till bödja armar, gruppering och sänkning till kippställning	Ojämn rytm i lyftet		x	
B2	**Tilläggsbonus** Sänkning i pik till markerat draghängande med rak höft och utsträckta axlar, lyft i pikering till kippställning				
5	Farttagning till hängande, baksving, framsving, baksving,	Inget lyft i farttagningen	x	x	
6	Framsving, baksving och nerhopp till stående	Inget fråntryck i nerhoppet		x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard eller takringar
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor eller att höja alternativt sänka ringarna för att anpassa höjden för gymnasten

7.4 Ringar: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv till stödjande, tränarhjälp ok efter att gymnasten dragit sig upp så att axlarna är i ringhöjd. *OBS! Om tränaren hjälper gymnasten i uppdragning till axelhöjd, ges inget E-avdrag för pass, men övningen underkäns av D-panelen.*	Armarna förs utmed sidan av kroppen			x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Jättehäv själv	Armarna förs utmed sidan av kroppen			x
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
4	Sänkning med böjda armar baklänges till stuphängande				
5	Sänkning med sträckt kropp till markerat draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen	x	x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 5** Sänkning till delad baklans 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till markerat draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar.	Ojämn rytm i sänkningen	x	x	
6	Lyft i pikering till kippställning	Ojämn rytm i lyftet	x	x	
7	Farttagning till hängande, baksving över våglinje	Inget lyft av kroppen i farttagningen	x	x	
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Lyft till stuphängande, farttagning via kippställning och utrullning	Inget lyft av kroppen i farttagningen	x	x	
8	Framsving med höften i ringarnas underkant, baksving över våglinje				
9	Framsving med höften i ringarnas underkant, baksving, nerhopp till stående	Inget fråntryck i nerhoppet	x	x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.5 Ringar: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv allternativt farttagning, uppstämning bak till stödjande. *(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)*	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
4	Sänkning med böjda armar baklänges till stuphängande				
5	Sänkning med sträckt kropp via flyktig baklans till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B1	**Bonus 2 ersätter nr 5** Sänkning till delad baklans 3 sek, sänkning med delade *eller* samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikering till kippställning	Ojämn rytm i lyftet	x	x	
7	Farttagning till hängande, baksving över våglinjen, framsving med höften i ringarnas underkant	Inget lyft i farttagningen	x	x	
8	Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 8** Baksving, inrullning med armarna tydligt isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
9	Baksving över våglinjen				
B3	**Bonus 2 ersätter nr 9** Baksving med kroppen 45° över våglinjen				
10	Framsving, sträckt utrullning till hängande	Inget fråntryck i nerhoppet	x	x	
B4	**Bonus 2 ersätter nr 10** Framsving, sträckt utrullning till hängande. Axlarna i ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med nerhopp till stående	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x	x	 x

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.6 Ringar: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv allternativt farttagning, uppstämning bak till stödjande. *(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)*	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella ?	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
B1	**Tilläggsbonus** Valfri brytning till handstående 3 sek med fötterna mot linorna, Sänkning i pikering och böjda eller raka armar till markerat piksittande	Benen viras runt linorna i handstående	x	x	x
4	Sänkning baklänges till stuphängande				
5	Sänkning delad baklans 3 sek, sänkning med delade *eller* samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 5** Sänkning med sträckt kropp till baklans 3 sek, sänkning till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikering till kippställning	Ojämn rytm i lyftet		x	
7	Farttagning till hängande, baksving 45° över våglinjen, framsving med höften i ringarnas överkant	Inget lyft i farttagningen	x	x	
8	Baksving, inrullning med armarna tydligt isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 8** Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande med axlarna i höjd med ringarnas underkant				
9	Baksving 45° över våglinjen				
10	Framsving, sträckt utrullning till hängande med tydligt tryck på ringarna				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 11** Framsving, sträckt utrullning till hängande, axlarna i ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med tydligt tryck på ringarna med nerhopp till stående	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x	x	 x

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor

7.7 Ringar: Femman obligatoriska serier

7.7.1 Variant A

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande valfri uppgång med raka ben till kippställning				
2	Farttagning till hängande, uppstäm bak till stödjande	Armarna ej utåvridna och/eller inte parallella i stödjande	x	x	x
3	Piksittande 3 sek				
4	Valfri brytning till handstående 3 sek, med fötterna mot insidan av linorna	Fötterna runt linorna Ringarna ej utåtvridna/paralella i handståendet	 x	x x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 4** Valfri brytning till handstående 3 sek				
5	Sänkning i pikering med raka armar genom stödjande ner till stuphängande				
6	Sänkning med sträckt kropp till baklans 3 sek				
7	Sänkning med sträckt kropp till draghängande, lyft i pikering till kippställning direkt farttagning till hängande				
8	Inrullning sträckt, axlarna i ringarnas underkant				
9	Baksving 45° över våglinjen				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 9** Baksving med kroppen max 15° från lodlinjen				
10	Framsving, utrullning sträckt till hängande med axlarna i ringarnas underkant				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 10** Framsving, utrullning sträckt till hängande, axlarna i ringarnas överkant				
11	Framsving, volt bakåt sträckt till stående	Händerna släpper ringarna efter att kroppen passerat vertikalen		x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 11** Framsving, och valfritt avhopp av minst B-värde	Händerna släpper ringarna efter att kroppen passerat vertikalen		x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.8 Ringar: Femman obligatoriska serier

7.8.1 Variant B

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande långsam inrullning till kippställning				
2	Farttagning till hängande, uppstäm bak till stödjande	Armarna ej utåvridna och/eller inte parallella i stödjande	x	x	x
3	Piksittande 3 sek				
4	Valfri brytning till handstående 3 sek, med fötterna mot insidan av linorna	Fötterna runt linorna Ringarna ej utåtvridna/paralella i handståendet	 x	x x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 4** Valfri brytning till handstående 3 sek				
5	Sänkning i pikering med raka armar genom stödjande ner till stuphängande				
6	Sänkning med sträckt kropp till baklans 3 sek				
7	Sänkning med sträckt kropp till draghängande, lyft i pikering till kippställning direkt farttagning till hängande				
8	Baksving 45° över våglinjen				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 8** Baksving med kroppen max 15° från lodlinjen				
9	Framsving, utrullning sträckt till hängande				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 9** Framsving, utrullning sträckt till hängande, axlarna i ringarnas överkant				
10	Framsving med höften i ringarnas överkant				
11	Baksving, sträckt inrullning				
12	Baksving, volt framåt sträckt till stående	Händerna släpper ringarna efter att kroppen passerat vertikalen		x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 12** Framsving, och valfritt avhopp av minst B-värde	Händerna släpper ringarna efter att kroppen passerat vertikalen		x	

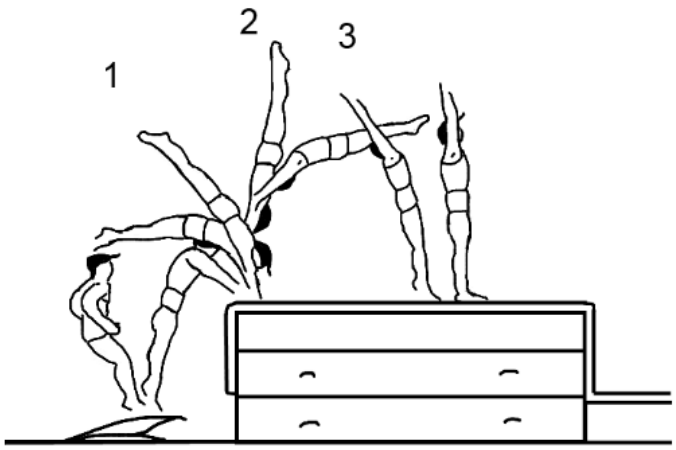
Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

8 Hopp

8.1 Tekniska anvisningar

För korrekt utfört överslag på mattberget gäller:

- **Första flygfasen (nr 1 i figuren):**
  - Från det att gymnasten lämnar satsbrädan tills att han uppnår stöd på mattberget ska kroppen vara något krummad.
  - Den första flygfasen ska vara kort (avståndet mellan satsbräda och mattberg $\leq$ 70cm; Stödområdet på mattberget $\leq$ 80cm från mattbergets framkant).
- **Stödfasen (nr 2 i figuren):**
  - I stödfasen ska kroppen aktivt sträckas ut helt och passera genom handståendet.
  - Armarna ska vara raka genom hela stödfasen. Fråntrycket sker med raka armar och utgår från axelled och handled.
  - Stödfasen avslutas i handståendet varpå den andra flygfasen tar vid.
- **Andra flygfasen (nr 3 i figuren):**
  - Kroppen ska anta en lätt översträckning vilken ska bibehållas till landningen.
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen (hoppet)



Hopp, första flygfas(1), stödfas(2) och andra flygfas(3)

8.2 Redskapsspecifika avdrag: Hopp

8.3 D-juryns avdrag

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Landa eller beröra området utanför landningsområdets sidolinjer med 1 hand eller fot (enl. FIG)	x		
Beröra området utanför landningsområdets sidolinjer med båda händerna, båda fötterna, 1 hand och fot eller annan kroppsdel (enl. FIG)		x	
Landa direkt utanför landningsområdet (enl. FIG)		x	
Mer än 25 m ansats (enl. FIG)			x
Extra ansats	1,00 poäng		
Otillåtet eller ogiltigt hopp	0,0 poäng för hoppet		
Att inte använda säkerhetskragen vid rondathopp	0,0 poäng för hoppet		

8.4 E-juryns avdrag

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Handståendepositionen passerar inte i lodlinjen	x	x	x
Otillräcklig höjd, ingen tydlig höjning av kroppens tyngdpunkt (enl. FIG)	x	x	x
Bristfällig förberedelse inför landningen (enl. FIG)	x	x	
Beröring med någon hand utanför fråntryckzonen på mattberget			x
Otydligt fråntryck i stödfasen	x	x	x
Vid överslag på mattberg: Kroppen är i andra flygfasen pikerad eller kraftigt översträckt		x	x
Steg eller hopp i landningen **från och med 3:e steget/hoppet** *(Gäller Ettan till Trean)*	x	x	

8.5 Hopp: Ettan

A) Hopp utan stöd	Värde	B) Hopp med stöd	Värde
Flygande kullerbytta med direkt sträckt upphopp till stående	3.0	Överslag till ryggliggande på mattberg	4.0
Volt framåt grupperad till stående	4.0		

8.5.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp A* utan stöd och ett ur *grupp B* med stöd
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.5.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 60 cm.
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

Anmärkning:
Det är tillåtet med en extra ”tilläggsmatta” 5-10 cm hög när gymnasten utför flygande kullerbytta och överslag till ryggliggande men ej på volt framåt till stående.

8.6 Hopp: Tvåan

A) Hopp utan stöd	Värde	B) Hopp med stöd	Värde
Grupperad volt framåt till stående	3.0	Överslag till stående på mattberget	4.0
Pikerad volt framåt till stående	3.5		
Sträckt volt framåt till stående	5.0		

8.6.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp A* utan stöd och ett ur *grupp B* med stöd
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.6.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 60 cm.
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

Anmärkning:

- Landningsbonus ges EJ. Inga avdrag görs för 1 eller 2 kontrollerade steg framåt.

8.7 Hopp: Trean

A) Hopp framåt	Värde	B) Hopp bakåt	Värde
Grupperad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.0	Rondat in på satsbräda, stäm till stående på mattberg. Armarna uppåt.	4.0
Pikerad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.5	Rondat in på mattberg, till stående på mattberget. Direkt stäm till ryggliggande i krum, med armarna nedåt.	3.5
Överslag till stående på mattberget, direkt stäm flygande kullerbytta	4.0	Randat in på mattberg, direkt till ryggliggande i krum på mattberg, med armarna neråt	4.0
Sträckt volt framåt till mattberg, direkt stäm till flygande kullerbytta	5.0	Kasamatsu tryck till stående, direkt stäm flygande kullerbytta	4.0
		Rondat in på satsbräda - flickis upp till stående på mattberget, direkt stäm till ryggliggande i krum med armarna nedåt.	4.5
		Rondat in på satsbräda - flickis upp till ryggliggande på mattberget i krum, med armarna nedåt	5.0

8.7.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp a framåt* och ett ur *grupp b bakåt*
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.7.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 80 cm
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.
- Vid hopp till ryggliggande får extra tilläggsmatta användas överst på mattberget

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster
- En FIG-bräda modell mjuk
- En FIG-bräda modell hård

Anmärkning:

- Landningsbonus ges EJ.

8.8 Hopp: Fyran och Femman obligatoriska serier

Hoppgrupp I	**Värde**	**Hoppgrupp II**	**Värde**	**Hoppgrupp III**	**Värde**
Överslag (101)	3.0	Rondat på bordet (201)	3.0	Rondat flick-flack på bordet (301)	4.0
Överslag grupperad volt framåt (113)	4.5	Tsukahara grupperad (213) eller Kasamatsu ingång, ¼ vändning till volt framåt i gruppering. *Landning framåt*	4.0	Yurchenko grupperad (307)	4.5
Överslag pikerad volt framåt (119)	5.0	Pikerad Tsukahara (219) eller Grupperad Kasamatsu	5.0	Pikerad Yurchenko (313)	5.0

8.8.1 Utförande

- Poängen från hopp ett räknas till mångkampen.
- För att kvala till en final måste 2 hopp ur olika hoppgrupper utföras. Det är valfritt att utföra ett eller två hopp.
- Snittet mellan hopp ett och två används som kvalpoäng till hoppfinal.

8.8.2 Redskapsspecifikationer

Hoppbord

- Valfri höjd $\leq$ 135cm
- FIG godkända nedslagsmattor (20cm + 10cm)

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för en gymnast som väger mindre än 40kg
- En FIG-bräda modell mjuk
- En FIG-bräda modell hård

Anmärkning:

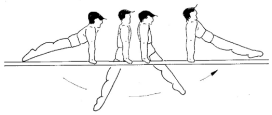
- I Fyran och Femman ges landningsbonus enligt gällande regler.
- Siffrorna inom parentes i tabellen refererar till hoppets nummer i FIG CoP.

9 Barr

9.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för utförandet av **framsvingen** i stöd och slutpositionen:

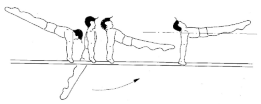
- Sträckt kropp
- Fötterna i holmhöjd



Framsving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **framsvingen** i stöd och slutpositionen:

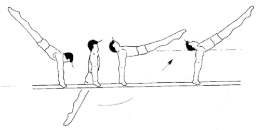
- Höften i axelhöjd
- Huvudet neutralt



Framsving tvåan och trean

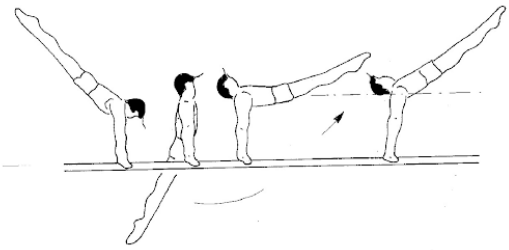
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **framsvingen** i stöd och slutpositionen:

- Höften ovanför axelhöjd
- Huvudet neutralt

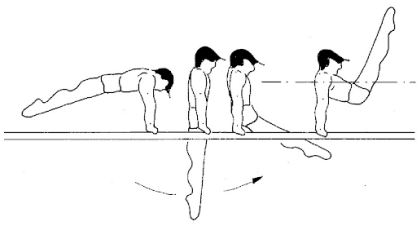


Framsving fyran och femman

Böjd höft och/eller otillräcklig öppning av vinkeln i axeln i slutpositionen för **framsvingen** anses vara felaktigt.



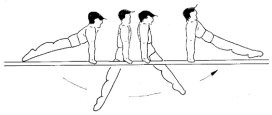
Korrekt sving



Felaktig sving

För Ettan gäller för utförandet av **baksvingen** i stöd och slutpositionen:

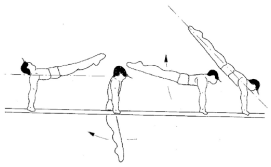
- Sträckt kropp
- Fötterna i holmhöjd



Baksving ettan

För Tvåan, Trean, Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** i stöd och slutpositionen:

- Höften 45°ovanför horisontallinjen
- Blicken riktad framåt



Baksving tvåan, tean, fyran och femman

För Trean, Fyran och Femman gäller för utförandet av **svingen i hängande** och slutpositionen:

Baksving:

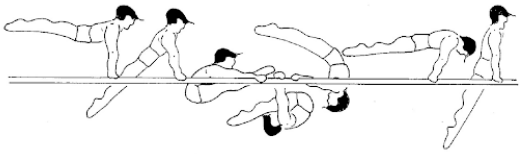
- Sträckt kropp
- Höften i holmhöjd

Framsving:

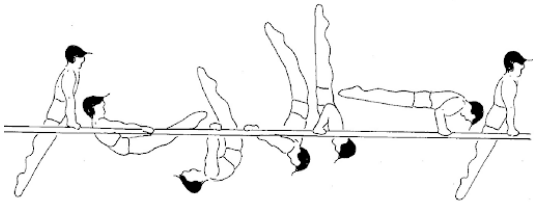
- Lätt krummad med böjda ben

För slutpositionen i **hjulupp** till stöd gäller:

- Raka armar
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- Ej för tidig utsträckning



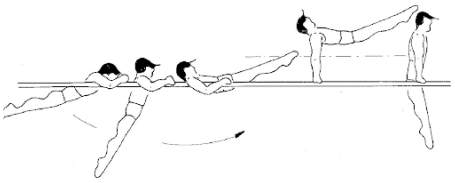
Korrekt slutposition i hjulupp



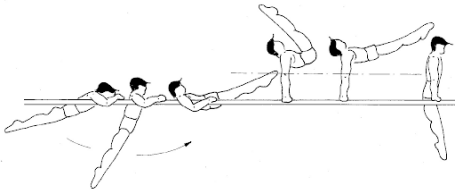
Felaktig slutposition i hjulupp

För slutpositionen i **uppstämning framåt** gäller:

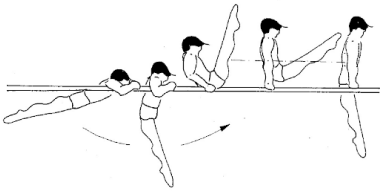
- Höft och fötter i eller över axelhöjd
- Öppen vinkel i armbågen i överarmshängande



Korrekt slutposition alternativ a



Korrekt slutposition alternativ b



Felaktig slutposition

9.2 Redskapsspecifika avdrag: Barr

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Inhopp från ett ben (enl. FIG)		x	
Okontrollerad handståendeposition på 1 eller 2 holmar (enl. FIG)	x	x	
Korrigering av grepp eller steg i handstående (enl. FIG)	x varje gång		
Sving till handstående	upp till 15°	16°till 30°	31°till 45°
Avvikelse från korrekt höjd i fram- och bak-sving, enligt tekniska anvisningar. (Sving som ej går till handstående)	upp till 15°	16°till 30°	31°till 45°

9.3 Barr: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från plint: hopp till stödjande med fötterna i holmhöjd, framsving	Otydligt inhopp		x	
2	Baksving, framsving till piksittande 3 sek.				
3	Sänkning till stöd med rak kropp, en dips med rak kropp. *Armbågar minst 90° i dips.* Lyft benen till ridsittande, benlyft farttagning till sving				
B1	**Tilläggsbonus** Benlyft genom flyktig spetspik				
4	Baksving, framsving				
5	Baksving, framsving				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 5** Baksving, framsving i vågplan med sträckt kropp.				
6	Baksving med avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 105-140 cm över ovankant av nedslagsmatta
Plinthöjd: 40-60cm (2-3 delar) med satsbräda på.

Tillåtet med extra matta 20 cm.

Anmärkning:

Anpassa höjden efter gymnasten.

9.4 Barr: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från plint med satsbräda: hopp till stödjande med fötterna ovanför holmhöjd, framsving	Otydligt inhopp		x	
2	Baksving, framsving till piksittande 3 sek				
3	Bendeling till ridsittande				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3** Falluppkipp till ridsittande på holmarna,	Ojämn rytm i falluppkipp	x	x	x
4	Benlyft genom flyktig spetspik, baksving, framsving, baksving				
B2	**Bonus 2 ersätter flyktig spetspik** Spetspik 3 sek.				
5	Framsving, baksving till markerat handstående				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 5** Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 105-140 cm över ovankant av nedslagsmatta
Plinthöjd: 40-60cm (2-3 delar) med satsbräda på.

Tillåtet med extra matta 20 cm.

9.5 Barr: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande. *Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget.* *Benen skall vara sträckta i ändläget i baksvinget.*	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	 x x	x x x x	
B1	**Tilläggsbonus** Knäna i höjd med holmarna i andra framsvinget				
2	Baksving i hängande, långkipp till ridsittande framför händerna	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
3	Delat benlyft till piksittande 3 sek.				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 3** Långkipp till piksittande 3 sekunder	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 4** Brytning med raka armar och delade eller samlade ben till handstående 3 sek,				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 6** Framsving volt ur bakåt sträckt till stående *eller* Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 30 cm.

9.6 Barr: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande. *Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget.* *Benen skall vara sträckta i ändläget i baksvinget.*	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	 x x	x x x x	
B1	**Tilläggsbonus** Knäna i höjd med holmarna i andra framsvinget				
2	Baksving i hängande, långkipp baksving till vågplan.	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
3	Nedläggning till överarmshängande, framsving, baksving uppstämning fram till ridsittande.				
B2	**Bonus 2 ersätter baksving till vågplan** Baksving till markerat handstående.				
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving till markerat handstående,				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 4** Lyft ihop till markerat piksittande, brytning med raka armar och delade eller samlade ben till handstående 3 sek,				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Framsving volt ur bakåt sträckt till stående *eller* Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 6** Valfritt avhopp av minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 20 cm.

9.7 Barr: Femman obligatoriska serier

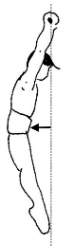
Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande. *Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget.* *Benen skall vara sträckta i ändläget i baksvinget.*	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	 x x	x x x x	
2	Baksving i hängande,				
3	Långkipp till stödjande				
4	Baksving över 45°				
5	Moy med raka ben till överarmshängande				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 5** Moy med raka ben till stödjande				
6	Baksving i överarmshängande *alt.* baksving i stödjande sänkning till överarmshängande				
7	Framsving, uppstämning fram till stödjande	Höft i eller över axelhöjd i slutläget för uppstämning fram	x ≤45°	x >45°	
8	Baksving över 45°				
B2	**Tilläggsbonus** Hjulupp till stödjande (tillåtet med ett mellansving utan höjdkrav innan hjuluppen)				
9	Framsving, baksving med svingvändning/övervändning till markerat handstående				
B3	**Tilläggsbonus** Framsving, baksving med tryck och hopp till markerat handstående	OBS! Bonus utdelas ej om trycket kommer för sent, armarna böjs i trycket eller om hoppet är utan tydlig flygfas.			
10	Framsving, baksving till handstående 3 sek.				
11	Framsving, sträckt volt ur bakåt till stående *eller* Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 11** Valfritt avhopp minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 20 cm.

10 Räck

10.1 Tekniska anvisningar



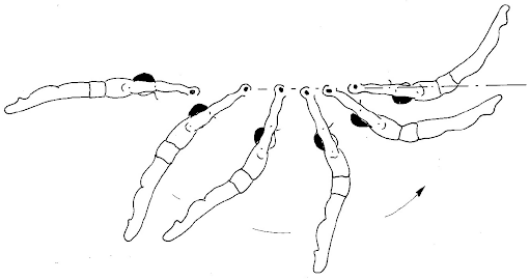
Korrekt slutposition slagsving fram

För Ettan gäller för slutpositionen i **slagsving fram**:

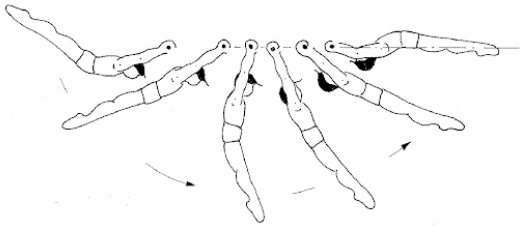
- Höften tydligt bakom lodlinjen
- Krummad slutposition

För Tvåan, Trean och Fyran gäller för slutpositionen i **framsvingen** (även med ½ vändning):

- Höften i stånghöjd
- Något krummad



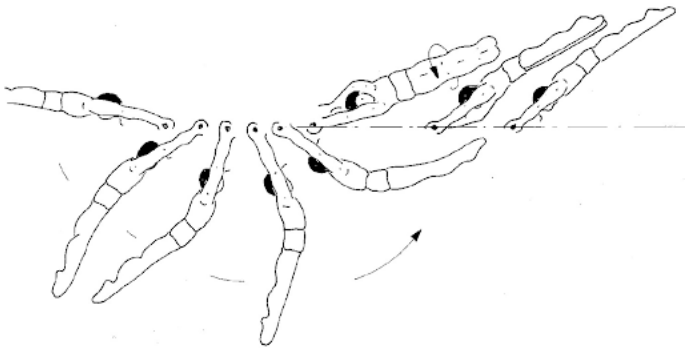
Korrekt slutposition framsving



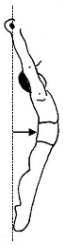
Felaktig slutpossition framsving

För Femman gäller för slutpositionen i **framsvingen** (även med ½ vändning):

- Kroppen 45°över vågplan
- Något krummad



Slutposition framsving ½ femman



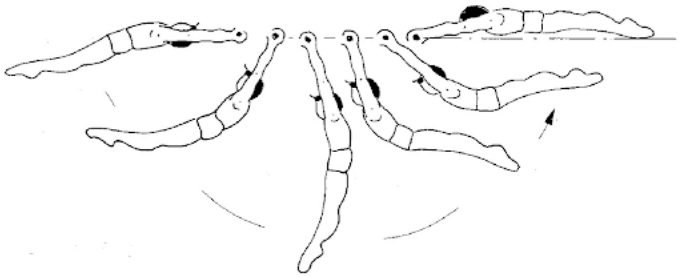
Korrekt slutposition slagsving bak

För Ettan gäller för slutpositionen i **slagsving bak**:

- Höften tydligt framför lodlinjen
- Svankad slutposition

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

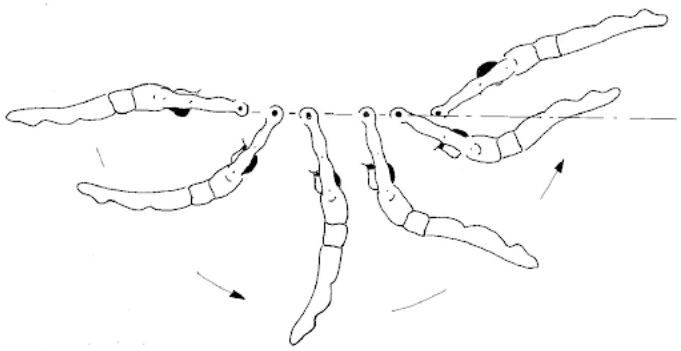
- Höften i stånghöjd



Korrekt slutposition baksving tvåan och trean

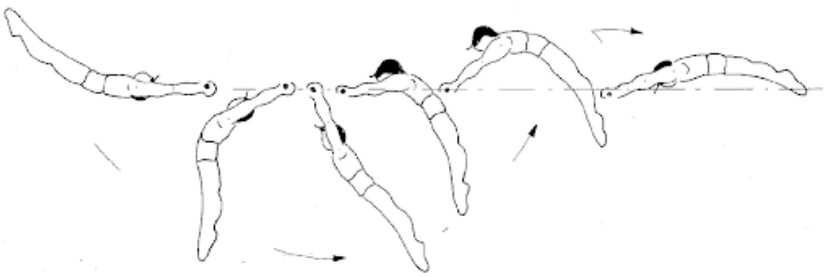
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

- Höften ovanför stånghöjd



Korrekt slutposition baksving fyran och femman

En böjd eller pikerad kropp i slutpositionen för **baksvingen** anses vara felaktig:



Felaktig baksving

10.2 Redskapsspecifika avdrag: Räck

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Särade ben eller annan felaktig kroppshållning vid lyft upp till räcket (enl. FIG)		x	
Otillräcklig sving eller stopp i handståendet eller i övrigt (enl. FIG)	x	x	
Böjda ben i sving	x varje gång	x	

10.3 Räck: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, tillåtet med tränarhjälp	Tränaren lyfter upp gymnasten		x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, utan tränarhjälp				
2	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
3	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
4	Långsam rullning framåt i pikering till pikerat hängande 3 sek				
B2	**Tilläggsbonus** Vid rullning framåt stanna i hängande spetspik med tåna mot stången 3 sek				
5	Nersänkning med raka ben och slagsving bakåt				
6	Slagsving fram, slagsving bak				
7	Slagsving fram, slagsving bak				
8	Slagsving fram med avhopp till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard eller skolräck tillräckligt högt för att kunna svinga helt utsträckt.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.4 Räck: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Överkast i pikering till jämvägande	Ojämn rytm i lyftet		x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Farttagning, framsving, baksving, kipp till stödjande direkt	Stopp i stöd efter kipp			x
2	Vipp	Kroppen ej över vågplan	x	x	x
3	Hjulomsväng bakåt sträckt direkt				
4	Undersving till hängande	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B2	**Bonus 2 ersätter nr 4** Undersving till hängande med axlarna i stånghöjd i slutposition				
5	Baksving, framsving				
6	Baksving, framsving				
7	Baksving med fråntryck och nerhopp till stående	Inget fråntryck		x	
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Baksving, framsving med svingvändning till tvetag frånskjut till nedhopp				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.5 Räck: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt vipp	Stopp i stöd efter kipp			x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 2** Kipp till stödjande direkt vipp till 45°över vågplan.				
4	Sträckt hjulomsväng bakåt genom stöd direkt				
5	Undersving till hängande, baksving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B2	**Bonus 2 ersätter nr 4 och 5** Hjulöver,*höft minst axelhöjd*, utsträckning till hängande				
6	Framsving med svingvändning till tvetag				
7	Framsving i tvetag, baksving i tvetag, greppskifte till övertag				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 6 och 7** Framsving med svingvändning till övertag, framsving med svingvändning till övertag, *höften minst stånghöjd båda vändningarna*				
8	Framsving, baksving med fråntryck och nerhopp till stående	Inget fråntryck Höften under stånghöjd i avhoppet	 x	x x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 8** Framsving, baksving, framsving, volt bakåt sträckt till stående (engelsman)				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.6 Räck: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt	Stopp i stöd efter kipp			x
3	Vipp	Kroppen ej över vågplan	x	x	x
4	Undersving till hängande, baksving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 4** Hjulöver (45° över vågplan) utsträckning till hängande, framsving, baksving				
5	Uppstämning bak direkt undersving, baksving				
6	Framsving med svingvändning till övertag, framsving med svingvändning till övertag minst i stånghöjd				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 6** Framsving med svingvändning till övertag, framsving med svingvändning till övertag kroppen 45° över stånghöjd				
7	Framsving, baksving.				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Minst 2× jättesväng med övertag				
8	Avsluta med framsving, volt bakåt sträckt (engelsman)				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 8** Avhopp frammåt eller bakåt av minst B-värde. (Om gymnasten väljer avhopp med frammåtrotation är det tillåtet med med en extra framsving utan avdrag, allternativt undervändning och jättesvänga/ar med undertag)				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.7 Räck: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt	Stopp i stöd efter kipp			x
3	Vipp	Kroppen ej över vågplan	x	x	x
4	Direkt undersving till hängande, baksving. Uppstämning bak undersving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving, baksving	x	x	x
B1	**Bonus 1 ersätter undersving** Hjulupp genom handstående				
5	Framsving med svingvändning till övertag 45° över stånghöjd				
6	Framsving med svingvändning till övertag 45° över stånghöjd				
7	Minst 1× Jättesväng bakåt				
B2	**Tilläggsbonus** Undervändning, minst 1× jättesväng framåt *eller* Undervändning minst 1× jättesväng framåt, övervändning, minst 1× jättesväng bakåt				
B3	**Tilläggsbonus** Endo eller Stalder i valfri sväng				
8	Sträckt volt bakåt eller framåt till stående (engelsman/fransman) (Om avhopp kommer från sving är det tillåtet med ett extra sving innan avhopp)	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 8** Avhopp framåt eller bakåt av minst B-värde	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

11 Femman fria serier

Tävling enligt FIG CoP Junior med modifierade regler för D-poängen.

11.1 Värdering av serier

11.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 5

$$\textit{Slutpoäng} = \textit{D-poäng} + \textit{E-poäng} \tag{5}$$

Till mångkampspoängen räknas enbart poängen från hopp 1.
Kvalpoängen till final för redskapet hopp är snittet av de två hoppens slutpoänger enligt ekvation 6. Två hopp från olika hoppgrupper måste utföras.

$$\textit{Slutpoäng} = \frac{\textit{Slutpoäng Hopp 1} + \textit{Slutpoäng Hopp 2}}{2} \tag{6}$$

11.1.2 D-poäng

D-avdrag för kort serie
Avdrag för avsaknade övningar följer CoP Junior 2022:

# Övningar	D-avdrag
8-6 övningar	0.0p
5 övningar	-3.0p
4 övningar	-4.0p
3 övningar	-5.0p
2 övningar	-6.0p
1 övningar	-7.0p
0 övningar	-10.0p

11.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

11.2 Serieinnehåll, tekniska anvisningar och redskapsspecifika avdrag

Femman fria serier tävlar på redskapsuppställningar enligt FIG-standard. Det kan dock finnas avvikelser från detta i respektive redskap. Dessa avvikelser beskrivs nedan under respektive redskap.

11.2.1 Fristående

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Dock är det ej tillåtet för tränare att flytta runt den. Matta som ligger på friståendeytan när gymnasten påbörjar sin serie måste ligga kvar till gymnasten har lämnat friståendeytan efter avslutad serie.

Maximal tid för friståendendet är 75 sekunder och tidsavdrag görs enligt CoP.

Dubbelvolt krävs. Om kravet ej uppfylls tillkommer D-avdrag på 0.3 poäng.

11.2.2 Bygelhäst

Det är tillåtet med kloss för att hoppa upp i bygel.

11.2.3 Ringar

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

Krav på sving till handstående i serien. Om kravet ej uppfylls tillkommer D-avdrag på 0.3 poäng.

11.2.4 Hopp

Två hopp ur olika hoppkategorier skall utföras.

Till mångkapspoängen räknas enbart det första hoppet. För att ta sig till grenfinal görs två hopp där snittet av de två hoppen ger slutpoäng.

Hopphöjd: valfritt upp till 135 cm.

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

11.2.5 Barr

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

11.2.6 Räck

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

12 Öppet program

Öppet program är till för gymnaster som vill tävla på valfritt program, men inte klarar av seriekraven för att tävla i Femman, JSM eller SM . Det öppna programmet följer FIG CoP Junior med modifieringar av regler och D-poäng som beskrivs nedan.

12.1 Värdering av serier

12.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 7

$$\textit{Slutpoäng} = \textit{D-poäng} + \textit{E-poäng} \tag{7}$$

Till mångkampspoängen räknas enbart poängen från hopp 1.
Kvalpoängen till final för redskapet hopp är snittet av de två hoppens slutpoänger enligt ekvation 8. Två hopp från olika hoppgrupper måste utföras.

$$\textit{Slutpoäng} = \frac{\textit{Slutpoäng Hopp 1} + \textit{Slutpoäng Hopp 2}}{2} \tag{8}$$

12.1.2 D-poäng

Svårighetsvärdet, *D-poängen* för en övning är den samma som CoP, men i det öppna programmet så tillkommer det så kallade momentövningar *(m)*. En *m-övning* har inget *D-värde*, men den räknas till seriens övningar och kan utgöra en strukturgrupp *(EGR-bonus)*. Avsikten med momentövningarna är att förhindra att det blir för stor avsaknad av övningar för gymnaster som inte kan tillräckligt många övningar från CoP, och att underlätta att erhålla EGR-bonusar i alla kategorier.

D-avdrag för kort serie
Tävlingsprogrammet har inte lika strikta krav som FIG CoP Junior på antalet övningar och storleken på avdraget för saknade övningar:

# Övningar	D-avdrag
5-8 övningar	0.0p
4 övningar	-1.0p
3 övningar	-2.0p
2 övningar	-4.0p
1 övningar	-6.0p
0 övningar	-10.0p

Speciella krav (EGR)
För Öppet program ges poäng för speciella krav enligt FIG CoP. Undantaget är EGR för avhoppet enligt nedan.

EGR för avhopp
EGR för avhopp skiljer sig från FIG CoP Junior då det går att erhålla värde för kategorin (EGR) även för A-avhopp enligt:

A-avhopp	+0.1p
B-avhopp	+0.3p
C-avhopp	+0.5p

12.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

12.2 Kompositionskrav och tillagda momentövningar

I CoP finns särskilda kompositionskrav i den del grenar. De flesta av dessa krav gäller inte i det Öppna programmet. Specifikationer kring vilka krav som ej gäller för de olika redskapen, samt momentövningar som kompletterar CoP beskrivs i denna sektionen.

12.2.1 Fristående

Följande krav gäller:

- Alla 4 hörnen skall användas, annars neutralt avdrag på 0.3 poäng
- Regler för linjeöverträdelser gäller

Följande krav gäller inte:

- Inget krav på dubbel volt
- Ingen tidtagning

Inga kompletterande momentövningar

12.2.2 Bygelhäst

Följande krav gäller inte:

- Inget krav att vara på hästens alla delar
- Övningar ur Kategori II (kretsar) och III (vandringar) behöver inte följas av en klarad kretsövning.

Kompletterande momentövningar:

- Halvsax (Kat. I)
- Från änden, ingång mellan byglarna till stödjande med en hand på varje bygel (Kat. III)
- Kretsavhopp (Kat. IV)

12.2.3 Ringar

Följande krav gäller inte:

- Inget krav på sving till handstående.

Kompletterande momentövningar:

- Jättehäv (Kat II)
- Avhopp grupperad volt bakåt (engelsman) (Kat. IV)
- Avhopp grupperad volt framåt (fransman) (Kat. IV)

12.2.4 Hopp

Följande krav gäller:

- Hopp 1 räknas till mångkampspoängen
- 2 hopp måste utföras för att kunna kvala till en hoppfinal. Det är valfritt att utföra 1 eller 2 hopp.
- Regler linjeöverträdelser gäller

Inga kompletterande momentövningar

12.2.5 Barr

Kompletterande momentövningar:

- Uppstämning bak från överarmshängande (Kat. II)
- Moy till överarmshängande (Kat. III)
- Avhopp grupperad volt bakåt ur barr (engelsman) (Kat. IV)
- Avhopp grupperad volt framåt ur barr (fransman) (Kat. IV)
- Baksving med avhopp åt sidan, med ½ vändning (Kat. IV)

12.2.6 Räck

Kompletterande momentövningar:

- Hängande med örngrepp genom botten och hoppskifte till övertag i baksvingen (Kat. I) Övningen kan utföras som start i serien.
- Uppstämning bak till stöd, ej till handstående (Kat. I)
- Långkipp till stöd, ej till handstående (kat. III)
- Hjulomsving (Kat. III)
- Hjulöver (Kat. III)
- Undersving (Kat.III)
- Avhopp grupperad volt bakåt (engelsman (Kat. IV)
- Avhopp grupperad volt framåt (fransman) (Kat. IV)
- Pikerad fotsväng med avhopp (Kat. IV) Inget avdrag för att fötterna rör stången görs
- Baksving med avhopp ½ eller 1 vändning (Kat. IV)

13 Veteranprogram

Veteranprogrammet baseras på aktuell FIG Code of Points med modifieringar. Veteranprogrammet är konstruerat som ett handikappsystem indelat i åldersgrupper i intervaller om 5 år. Varje klass har sina egna svårighetskrav. Gemensamt för alla grupper är att en serie består av minst 5 övningar och max 10. I grupperna över 50 år (åldersgrupp 5-9) kan serien innehålla gymnastiska övningar vilket gymnasten erhåller värde för.

Utöver detta kan gymnasten skapa ett högre utgångsvärde genom att lägga till bonusövningar.

13.1 Värdering av serier

13.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 9

$$\textit{Slutpoäng} = \textit{D-poäng} + \textit{E-poäng} \tag{9}$$

13.1.2 D-poäng

D-poäng räknas efter respektive åldersgrupps seriekrav. Därutöver kan bonus erhållas enligt respektive åldersgrupps bonus. Bonus kan endast erhållas på *tillkommande* övningar utöver seriekravet på minst 5 övningar dvs om serien innehåller 6 övningar eller fler.

Det är möjligt att ersätta övningar som är specificerade i kraven. En övning med lägre svårighet kan ersättas med en övning med högre svårighet. Gymnasten erhåller inte bonus för en övning av högre svårighet som ersätter en lägre. En övning med högre svårighet enligt seriekravet kan ersättas med en övning med lägre svårighet dock med ett avdrag på -0.5 på D-poängen.

Tävlingsklasser och kraven på innehåll listas i sektion 13.3.1.

# Övningar	D-avdrag
5-10 övningar	-0.0p
4 övningar	-1.0p
3 övningar	-3.0p
2 övningar	-6.0p
1 övningar	-8.0p
0 övningar	-10.0p

Speciella krav (EGR)
Inga bonusar ges för speciella krav. Det finns heller inga krav på avhopp som en följd av denna regel.

Särskild regel för hopp (alla åldersgrupper)
För hopp modifieras D-värdet vilket innebär att samma hopp blir mer värt ju högre upp i åldersgrupperna gymnasten befinner sig. Se 6.3 för mer detaljer om hur värdet räknas ut.

13.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

Undantag från CoP:

- Fri tillgång till extramattor. Inga avdrag för extra mattor.
- Inga krav på specifika tävlingskläder. Inga avdrag kan därmed göras för felaktig klädsel, vare sig för den individuella gymnasten eller för laget.
- ½ mellansving är tillåten.
- Hel mellansving= -0,5

13.2 Särskilda regler för tävlingsformer

13.2.1 Mångkamp

I veterantävlingar tävlar alla mot varandra och de tre högsta poängen i grenarna räknas in i mångkampen. Endast ett hopp genomförs.

13.2.2 Lagtävling

Varje lag består av minst 3 deltagare. De 8 högsta poängen i grenarna, oavsett gymnast summeras och utgör lagpoängen. Särskilda regler för att en poäng ska ingå lagtävlingen:

- Max 4 grenpoäng räknas för varje lagmedlem.
- Lagpoängen måste fördelas över minst 3 olika redskap.

13.3 Serieinnehåll och redskapsspecifika regler

D-värdet för en serie beräknas utifrån kraven i tabellerna i sektion 13.3.1.
I grenen hopp gäller en särskild regel för värdering av svårighet. D-värdet utgår från värdet i gällande FIG Code of Points modifierat enligt ekvation 10

$$\textit{D-poäng} = \textit{D-poäng i CoP} + 6.0(0.5 \times \textit{åldersgrupp}) \tag{10}$$

Exempel

1. Överslag i åldersklass 6 (55-59 år): 2,0 + 6,0 + (0,5 * 6) = 11,0
2. Tsukahara grupperad i åldersklass 1 (30-34 år): 2,8 + 6,0 + (0,5 * 1) = 9,3

13.3.1 Tabeller för seriekrav

Åldersgrupp 0: 25-29 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	2 A	0.1
	3 B	0.2
Bonus	A	-
	B	0.2
	C	0.3
	D	0.4

Åldersgrupp 1: 30-34 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	2 A	0.1
	3 B	0.3
Bonus	A	0.1
	B	0.2
	C	0.3
	D	0.4

Åldersgrupp 2: 35-39 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	3 A	0.1
	2 B	0.3
Bonus	A	0.1
	B	0.3
	C	0.4
	D	0.5

Åldersgrupp 3: 40-44 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	4 A	0.1
	1 B	0.4
Bonus	A	0.1
	B	0.4
	C	0.5
	D	0.7

Åldersgrupp 4: 45-49 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	5 A	0.2
Bonus	A	0.2
	B	0.4
	C	0.6
	D	0.8

Åldersgrupp 5: 50-54 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	1 Gymnastisk övning	0.1
	4 A	0.2
Bonus	A	0.3
	B	0.5
	C	0.8
	D	1.0

Åldersgrupp 6: 55-59 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	2 Gymnastiska övningar	0.2
	3 A	0.2
Bonus	A	0.4
	B	0.6
	C	1.0
	D	1.2

Åldersgrupp 7: 60-64 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	3 Gymnastisk övningar	0.2
	2 A	0.2
Bonus	A	0.5
	B	0.7
	C	1.0
	D	1.2

Åldersgrupp 8: 65-69 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	3 Gymnastiska övningar	0.2
	2 A	0.2
Bonus	A	0.6
	B	0.8
	C	1.2

Åldersgrupp 9: $\geq$ 70 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	4 Gymnastisk övningar	0.2
	1 A	0.2
Bonus	A	0.8
	B	1.0
	C	1.4

14 Ordlista

14.1 Allmänt

- Genom handstående = Handståendepositionen ska passeras under ett kort ögonblick.
- Markerat handstående = Handståendepositionen uppnås momentant, ett kort stopp (ca 1 sek somvägledning) för att tydligt visa positionen
- Tvärstående och sidstående = Beskriver hur gymnasten står i förhållandet till ett redskap.

14.2 Fristående

- Rondathjulning = Hjulning med slutpositionen som i rondat, dvs krumstående med ansiktet vänt ett halvtvarv jämfört med startpositionen.
- Gymnastisk förbindelse = minst två övningar i följd som inte är akrobatiska.

14.3 Ringar

- Utrullning = Även kallad vrängning. Volt/rullning bakåt med bibehållet grepp i ringar
- Inrullning = Volt/rullning framåt med bibehållet grepp i ringar.

14.4 Barr

- Ridsittande – Sittande med delade ben på holmarna. Händerna bakom kroppen och sträckt höft.