

FYSISKA FÄRDIGHETER DEL 1. FLEXIBILITET

Om bild/video skiljer sig från texten är det texten som gäller, dvs. bild/video är infogade för illustration.

1. Spagat fram

Spagat mäts genom att mäta höjden som gymnasten valt på mattorna/blocks (det mäts ej under gymnasten nedre höft). Mätningarna är i cm.

Gymnast måste sitta helt på golvet med bakre benet. Positionen ska vara utan handstöd och måste hållas i 2 sekunder. Resultatet registreras både för höger och vänster ben.

Höfterna måste vara raka "i en fyrkant".



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45

2. Spagat fram med ryggböjning

Spagat fram med ryggböjning mäts genom att mäta höjden som gymnasten valt på mattorna/blocks (det mäts ej under gymnasten nedre höft). Mätningarna är i cm.

Gymnast måste sitta helt på golvet med bakre benet. Gymnasten böjer bak mot bakre benet med båda armarna eller med endast motsatt arm och håller med hela handen/händerna i ankeln/vaden/foten. Positionen ska hållas i 2 sekunder.

Resultatet registreras både för höger och vänster ben. Höfterna måste vara raka "i en fyrkant".

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p	10p
cm	0	0	5	5	10	10	15	15	20	20	30
	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(båda armar)

3. Splitt (sidled)

Splitt mäts genom att mäta höjden som gymnasten valt på mattorna/blocks (det mäts ej under gymnasten nedre höft). Mätningarna är i cm.

Gymnast måste sitta helt på golvet med benet som inte är uppe.

Positionen ska vara utan handstöd och måste hållas i 2 sekunder.

Resultatet registreras både för höger och vänster ben. Höfterna måste vara raka "i en fyrkant".



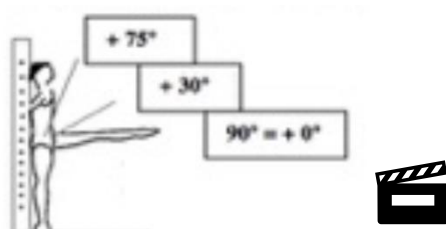
Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45

4. Benlyft fram

Stå med rak rygg och ben mot en vägg eller ribbstol.

Vinkel över eller under horisontal mäts i grader, $90^\circ = 1$ poäng, måste hålla 2 sekunder.

Resultatet registreras både för höger och vänster ben.



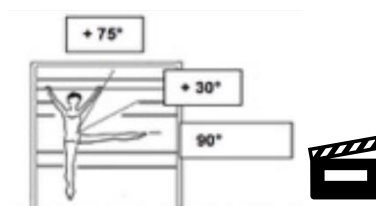
Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Vinkel	0°	$+5^\circ$	$+10^\circ$	$+20^\circ$	$+30^\circ$	$+40^\circ$	$+50^\circ$	$+60^\circ$	$+70^\circ$	$+75^\circ$

5. Benlyft sidan

Gymnasten hänger på en ribbstol med kroppen vertikal

Vinkel över eller under horisontal mäts i grader, $90^\circ = 1$ poäng, måste hålla 2 sekunder.

Resultatet registreras både för höger och vänster ben.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Vinkel	0°	$+5^\circ$	$+10^\circ$	$+20^\circ$	$+30^\circ$	$+40^\circ$	$+50^\circ$	$+60^\circ$	$+70^\circ$	$+75^\circ$

6. Brygga

Kvalitetsutvärdering - raka armar, raka ben, flexibilitet i axeln snarare än ländryggen, blicken mot händerna. Måste hållas i 5 sekunder. Poängen reduceras för: böjda armar, böjda ben, ben isär, djup ländryggsflexibilitet, huvud uppåt, sned i axlarna.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Ej tillfredställande			Tillfredsställande			Bra			Precis enligt samtliga kriterier

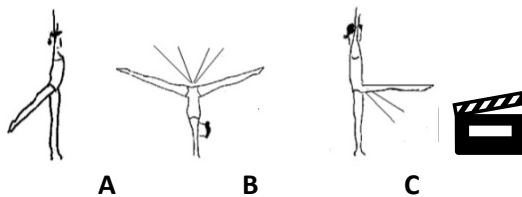
7. Övergång fram

A: Vinkel av spagat i fixerad position vid start

B: Vinkel av spagat vid övergång

C: Vinkel i fixerad position vid avslut

Gymnasten behöver utföra övergången utan att förlora rytmen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Övergång med allvarligt förlorad rytm		A: 45° B: 90° C: 45° Med något förlorad rytm	A: 45° B: 90° C: 45°		A: 90° B: 160° C: 90° Med något förlorad rytm	A: 90° B: 160° C: 90°		A: 180° B: 180° C: 180° Med något förlorad rytm	A: 180° B: 180° C: 180°

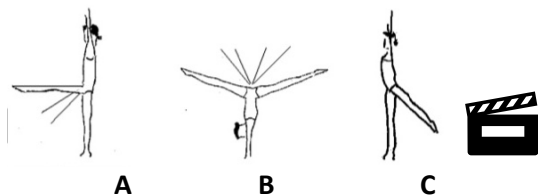
8. Övergång bak

A: Vinkel av spagat i fixerad position vid start

B: Vinkel av spagat vid övergång

C: Vinkel i fixerad position vid avslut

Gymnasten behöver utföra övergången utan att förlora rytmen.

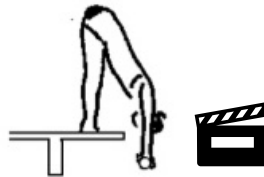


Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Övergång med allvarligt förlorad rytm		A: 45° B: 90° C: 45° Med något förlorad rytm	A: 45° B: 90° C: 45°		A: 90° B: 160° C: 90° Med något förlorad rytm	A: 90° B: 160° C: 90°		A: 180° B: 180° C: 180° Med något förlorad rytm	A: 180° B: 180° C: 180°

9. Böjning fram

Gymnasten håller i en pinne med fast grepp (händerna stängda) och armarna är axelbrett. Benen raka.

Resultatet är avståndet från toppen av bänken till pinnen. Måste hållas i två sekunder.

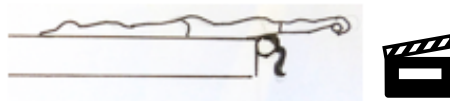


Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	0	2	3	4	5	6	8	10	12	14

10. Axlar

Gymnasten ligger platt på 30 cm hård matta/plint, huvudet hängande över änden av mattan/plinten och hakan mot mattans/plintens sida.

Gymnasten håller en pinne med fast grepp (händerna stängda) och axelbrett och lyft pinnen med raka armar. Måtten är i centimeter - höjd över mattan till pinnen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22