Svenska Stegserierna

Kvinnlig artistisk gymnastik

Version 1.1

2026-01-31

Innehållsförteckning

INTRODUKTION 3
KVALIFICERING I SYSTEMET 4
ARRANGÖREN 5
REDSKAPSREGLER 6
Hopp 6
Barr 6
Bom 6
Fristående 6
DOMARE 7
DOMARTILLSÄTTNING 7
Ettan till Fyran 7
Fem till Tian 7
KRITERIER FÖR BEDÖMNING AV ETTAN TILL FYRAN 8
KRITERIER FÖR BEDÖMNING AV FEMMAN OCH SEXAN 9
Hopp 9
Barr, bom och fristående 9
D-domarna 9
E-domarna 10
KRITERIER FÖR BEDÖMNING AV SJUAN TILL TIAN 10
Hopp 10
D-domarna 10
E-domarna 11
SVENSKA STEGSERIERNA – ETTAN 12
SVENSKA STEGSERIERNA – TVÅAN 13
SVENSKA STEGSERIERNA – TREAN 14
SVENSKA STEGSERIERNA – FYRAN 15
SVENSKA STEGSERIERNA – FEMMAN 16
SVENSKA STEGSERIERNA – SEXAN 17
SVENSKA STEGSERIERNA – SJUAN 18
SVENSKA STEGSERIERNA – ÅTTAN 19
SVENSKA STEGSERIERNA – NIAN 20
SVENSKA STEGSERIERNA – TIAN 21
DOMARSTÖD FEMMAN – TIAN 22
Hopp 22
Barr 23
Bom 24
Fristående 24
UPPFLYTTNING FRÅN SJUAN TILL TIAN 26

Introduktion

Svenska Stegserierna är det tävlingssystem som används inom kvinnlig artistisk gymnastik i Sverige sedan 2009. Stegserierna är ursprungligen framtagna av Helena Andersson Melander och Sebastian Melander på uppdrag av kvinnliga tävlingskommittén (KTK). Årets revidering har gjorts med anledning av det nya internationella reglementet Code of Points 2025–2028, men också efter synpunkter från tränare och domare i Sverige.

Syftet med stegserierna är att alla gymnaster i Sverige ska följa ett gemensamt tävlingsupplägg där gymnasterna stegvis utvecklar bra grunder. Stegserierna bygger på varandra, från grundläggande övningar upp till svårare övningar. Serierna vänder sig till alla gymnaster som tävlar inom kvinnlig artistisk gymnastik, oavsett ålder eller nivå. Grundtanken med stegserierna är att en gymnast ska behärska övningarna på alla fyra redskapen, innan hon går vidare till nästa steg. Det innebär att kunskap, inte ålder styr vilket steg gymnasten ska tävla på. Tävlingskommitténs förhoppning är att detta system skall leda fram till att antalet föreningar, tränare, domare och gymnaster i Sverige inom kvinnlig artistisk gymnastik ökar.

Serierna finns filmade upp till Sexan, för att underlätta inlärningen och minska risken för missförstånd. Filmerna finns att ladda ner på www.gymnastik.se.

Förkortningar som används i dokumentet:

KvAG = Kvinnlig artistisk gymnastik

KTK = Gymnastikförbundets tävlingskommitté för kvinnlig artistisk gymnastik

FIG = Internationella Gymnastikförbundet

CoP = Internationella bedömningsreglementet Code of Points

Avsiktsförklaring

Text som markerats med gul överstrykning, likt denna, har erhållit ny lydelse i denna version.

Text som är genomstruken och markerad med röd text, ~~likt denna~~, har tagits bort från lydelsen i denna version.

Kvalificering i systemet

Upplägget av stegserierna är gjort så att när en gymnast klarar av ett steg ska hon vara grundligt förberedd för att tävla på nästa steg. I stegseriesystemet finns rekommenderade kvalificeringsregler som bör följas. När en gymnast har klarat kvalificeringskraven för nästa steg bör gymnasten flytta upp till nästa steg inom sex-åtta månader. Det är tränaren som fattar beslut om avancemang från Ettan till Sjuan och KTK som godkänner förflyttningar från Sjuan och högre. När en gymnast har tävlat på ett visst steg krävs särskilda skäl för att gymnastens ska medges att återgå till ett lägre steg. Vid dispensansökningar tar tränare eller förening kontakt med KTK.

Ettan till Fyran

Ettan till Fyran har en kvalificeringsgräns där gymnasten ska prestera minst en fyra (4) i alla redskap för att kunna avancera i systemet. Klubbtränaren godkänner gymnastens uppflyttning efter genomförd tävling. Kvalificering kan ske på föreningstävlingar, regionstävlingar samt inbjudningstävlingar. Gymnasten kan uppfylla poängen på de olika redskapen vid olika tillfällen/tävlingar.

Femman och Sexan

Femman och Sexan har en rekommenderad kvalificeringsgräns på 38 poäng. Gymnasten måste dessutom ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng) per redskap. Klubbtränaren godkänner uppflyttning efter genomförd tävling. Kvalificering kan ske på regionstävlingar, inbjudningstävlingar och nationella tävlingar. Minst två föreningar måste delta, men ej nödvändigtvis på samma steg. Tävlingen ska dömas av minst två domare från två olika föreningar. Gymnasten ska uppfylla kvalificeringspoängen under en och samma tävling.

Sjuan till Tian

Gymnasten måste uppnå den fastställda kvalificeringspoängen enligt nedan samt klara en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng) per redskap för att kunna flytta upp till nästa steg. Kvalificering kan ske på inbjudningstävlingar (= utlyst på förbundets eller regionens hemsida minst två veckor i förväg) och nationella tävlingar. Minst två föreningar måste delta, men ej nödvändigtvis på samma steg. Tävlingen bedöms av minst två domare från två olika föreningar. Gymnasten ska uppfylla kvalificeringspoängen under en och samma tävling.

Från Sjuan och uppåt är det KTK som godkänner uppflyttningen och arrangören ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK på mejl kvaguppflyttning@gymnastik.se (gäller ej vid nationella tävlingar). När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen. Se bilaga för uppflyttningskriterier. I resultatlistan ska namn på D1 framgå.

Arrangören

När en förening arrangerar en tävling ska följande dokument följas: Tekniskt Reglemente, Tävlingsbestämmelser, Arrangörsreglemente samt Redskapsreglerna i detta dokument.

Gymnasten måste fylla minst 7 år under innevarande år för att få deltaga vid en tävling.

Gymnaster, tränare, domare och arrangörer ska känna till CoP och ska ha tagit del av gymnasternas, tränarnas och domarnas rättigheter och skyldigheter.

Arrangören ansvarar för att aktuella bedömningsunderlag finns till domarna. Alla domare ska ha bedömningsunderlag till samtliga gymnaster. Bedömningsunderlag finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se.

Det är viktigt att utse en tävlingsledare som är ansvarig för tävlingen. Det är av största vikt att genomföra ett domarmöte, där den mest kompetente domaren på plats leder mötet. En checklista för domarmöte finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se.

Prisutdelning och resultatredovisning

Stegserierna är anpassade i enlighet med Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

På **Ettan till Fyran** tillämpas en helhetsbedömning i varje redskap. Bedömningen ska baseras på gymnastens samlade framträdande, och domarna får inte fästa oproportionerlig vikt vid enskilda detaljer. Resultatet är av mindre vikt. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingarna.

Gymnasterna belönas med en deltagarmedalj. Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista utan rangordning efter tävlingens slut.

På **Femman och Sexan** ska aktiva och ledare delges de egna aktivas D-poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. Inga resultatlistor visas under tävlingens gång eller på internet. Tränarna ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett, resterande delar på fjärde plats. Vid fyra eller färre startande placeras samtliga på prispallen. Alla gymnaster får medalj/plakett.

På **Sjuan till Tian** ska aktiva och ledare delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. En fullständig resultatlista ska presenteras efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj samt deltagarmedalj/plakett vid mångkamp.

Grenmedaljer delas endast ut om fem eller fler gymnaster startar i respektive gren. Vid tre till fyra tävlande kan grenguld delas ut. Detta gäller från femman till tian.

Redskapsregler

FIG:s måttangivelser för redskap i enligt med ”Apparatus Norms” gäller. Dessa finns att tillgå på FIG:s hemsida, www.gymnastics.sport. En svensk version av redskapsreglerna finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se. Följande anpassningar tillämpas enligt nedan:

Hopp

Hopp tävlas på hoppbord och ett mattberg med bestämd höjd. Mattberget ska ha en stadig topp så att landningar och tryck underlättas.

Hopp	Hopp 1	Hopp 2
Ettan	Satsbräda + 10 cm matta	Mattberg 70 cm
Tvåan-Fyran	Hoppbord och mattberg 105 cm	Mattberg 70 cm
Femman	Hoppbord 110 cm	Mattberg 110 cm
Sexan	Hoppbord 120 cm	Mattberg 110 cm
Sjuan	Hoppbord och mattberg 120 cm	Hoppbord och mattberg 120 cm
Åttan-Tian	Hoppbord 125 cm	Hoppbord 125 cm

Barr

Barr tävlas i en standardbarr (175/255 cm) med maximalt 182 cm avstånd mellan holmarna med undantag av Ettan, Tvåan och Åttan som genomförs på enkelholme (i valfri höjd för Ettan/Tvåan).

Tränaren får stå vid redskapet under hela serien.

Ettan – Sexan Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid inhoppet.
Tjockmatta får vid behov användas till avhoppet. Tjockmattan placeras i sådana fall ovanpå ordinarie tilläggsmatta.

Sjuan – Tian En 10 cm extra landningsmatta är tillåtet även mellan barrholmarna.

Åttan Enkelholme 255 cm hög. Godkänt över grop med stadig matta till avhopp.

Bom

Ettan – Sexan Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid upphoppet. Ingen tidtagning sker. Tjockmatta får vid behov användas till avhoppet. Tjockmattan placeras i sådana fall ovanpå ordinarie tilläggsmatta.

Sjuan – Tian CoP regler gäller, t.ex. tidtagning och artisteri.

Fristående

Ettan – Femman Friståendet kan utföras förslagsvis på längden eller diagonalen av ett fristående golv eller på voltgolv/mattvåd.

Ettan – Sexan Ingen tidtagning eller avdrag för övertramp sker.

Sexan	Det finns två alternativ, ett obligatoriskt fristående som finns för nedladdning på förbundets hemsida, eller en valfri musik där övningarna och ordningen i serien följer det obligatoriska programmet. Maximal längd är 1 min 30 sekunder.
Sexan – Tian	Friståendet ska utföras på fristående golv.
Sjuan – Tian	CoP regler gäller, till exempel för tidtagning, övertramp och artisteri. 10 cm landningsmatta tillåtet på dubbla volter.

Domare

- Ettan – Fyran, bedöms av domare med Steg 1 eller högre domarutbildning
- Femman – Sexan, bedöms av domare med Steg 2 eller högre domarutbildning
- Sjuan – Tian, bedöms av domare med Steg 3 eller högre domarutbildning

Domarutbildning tillhandahålls av regionerna och endast domare med giltig licens tillåts döma på tävling. Deltagande föreningar ansvarar för att rätt antal domare med korrekt utbildning anmäls till arrangören.

Föreningen kan delta med 6 gymnaster per anmäld domare på steg 1-4.

Föreningen kan delta med 4 gymnaster per anmäld domare på steg 5-10.

Domarna ska bära proper klädsel; mörkt nedtill och vit topp/blus/skjorta upptill med mörk kavaj/kofta/tröja. Domare tillåts inte bära föreningskläder. Domarna ska uppträda som goda representanter för domarkåren.

Svenska Stegserierna och bedömningsunderlag finns på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se. Alla domare ska till tävling vara inlästa och förberedda på de serier de ska bedöma.

Under tävlingen ska samtliga domare använda Gymnastikförbundets bedömningsunderlag för Stegserierna. D1-domaren på Nian och Tian ska i sina bedömningsunderlag notera vilka CR som godkänts och redovisa dessa till KTK, via kvaguppflyttning@gymnastik.se.

Domartillsättning

Samtliga gymnaster som tävlar på samma steg ska dömas av samma domare. *Exempel: Samtliga gymnaster som tävlar på steg 5 skall bedömas av samma domare.*

Ettan till Fyran

Två domare ~~som båda är D- och E-domare~~ kommer överens om en poäng, enligt gällande poängnivåer. En av domarna för protokoll och för dessutom in avdrag för eventuella fall.

Femman till Tian

Domarpanelen består av två D-domare som räknar ut D-poängen och minst två E-domare som gör teknik- och utförandeavdrag, dock är det önskvärt med tre E-domare per redskap. Skillnaden mellan avdragen bör inte vara större än 0,5 poäng. Vid domarpanel med två eller tre E-domare används snittet på domarnas poäng och vid fyra (eller fem) E-domare tas snittet på de mittersta två (tre) siffrorna.

Exempel på domarpaneler:					
D1/E1	D1	D1	D1	D1	D1
D2/E2	D2/E1	D2	D2/E1	D2	D2/E1
	E2	E1	E2	E1	E2
		E2	E3	E2	E3
				E3	E4

Kriterier för bedömning av Ettan till Fyran

Poängnivåer	
Gymnasten får pass eller utför inte alla fetmarkerade övningar	2,0 poäng
Gymnasten har gjort ett tydligt försök på alla fetmarkerade övningar	3,0 poäng
Gymnasten utför alla fetmarkerade övningar	4,0 poäng
Gymnasten utför alla fetmarkerade övningar korrekt (spänt och sträckt)	5,0 poäng

4,0 poäng och högre ger godkänt resultat i redskapet.

Domaren gör en **helhetsbedömning** av de obligatoriska serierna.

Gymnasten ska eftersträva korrekt antal steg, tidsangivelser och rörelsepassager, men dessa är av mindre vikt när poängen sätts.

Om gymnasten utfört övningarna i fel ordning gäller fortfarande helhetsbedömning.

Två hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng.

Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (d.v.s. noll) delat med två.

Fall ger –0,5 p i avdrag vilket dras från slutpoängen. Varje fall ska markeras i bedömningsunderlagen. Gymnasten tillåts upprepa en övning men varje nytt försök på en övning bedöms som ett fall.

Gymnasten kan inte få lägre är 1,0 poäng även om gymnasten faller flera gånger.

Kriterier för bedömning av Femman och Sexan

Använd endast de av KTK framtagna avdragslathundar och bedömningsunderlag.

Alla serier startar med 10,00 poäng i E-poäng, oavsett antal övningar.

Zon för tävlingsyta är runt hoppansats och landningsmatta 4m x 10m samt bom och tillhörande mattor 5m x 10 m där endast tävlande gymnast får befinna sig under serien.

Hopp

- Två olika hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng
- Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två
- Rondaten bedöms upp till Sexan och får ha valfri handisättning på golv/rondatmatta eller satsbräda
- Vid försök på hopp som resulterar i noll poäng ges ett extra försök mot Penalty (Pen) på –1,0 p

Barr, bom och fristående

- Serierna är obligatoriska med ett bestämt D-värde
- Observera att vissa övningar från Femman och uppåt har förhöjt svårighetsvärde

D-domarna

D-poäng

- D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen
- D-poängen består av obligatoriska serier/övningar där varje övning har ett bestämt D-värde
- Om gymnasten gör ett försök på en övning som inte blir godkänd ges inte D-värdet
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan ibland en enklare övnings teknikkrav med lägre D-värde vara uppfyllt i stället, t.ex. en hjuluppsving som blir en ”hjulöversving”

Penalty (Pen)

- Om gymnasten utesluter en obligatorisk övning görs ett avdrag på –1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som Penalty på slutpoängen för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på utesluten övning i D-poängen för redskapet
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning som inte godkänts dras endast övningens D-värde bort. E-domarna drar eventuella utförandeavdrag.
- I Femman och Sexan ska övningarna utföras i rätt ordning annars dras ett avdrag på –0,5 poäng (maximalt en gång per serie) som Penalty på slutpoängen

Kombinationsavdrag

- Föreskrivna direkta kombinationer i bom och fristående ska sitta ihop utan paus/stopp eller balansmiss/fall, annars gör D-panelen ett avdrag på –0,5 på D-poängen
- I barr förväntas samtliga övningar sitta ihop men här gör E-panelen avdrag för stopp och mellanpendlingar
- Kombinationsavdrag ska göras om någon av övningarna i föreskrivna kombinationer inte får sitt D-värde.
  Exempel fristående: saxlantmätarhopp-sidlantmätarhopp
  Gymnasten genomför godkänt saxlantmätarhopp, men visar inte tillräcklig spagat på sidlantmätarhoppet för att få det godkänt. D-domaren ger D-värde för saxlantmätarhoppet, ej D-värde för lantmätarhoppet och ger kombinationsavdrag på –0,5p på D-poängen
- Kombinationsavdrag ska inte göras om gymnasten har uteslutit en övning, och därmed fått –1,0p i penalty. I detta fall ges endast svårighetsvärdet för visade övningar i kombinationen. *Exempel bom: hjulning-salto. Gymnasten utför hjulningen men utesluter salton. D-domaren ger D-värde för hjulningen samt tar bort värdet för salton från D-poängen. Penalty –1,0 p ges för utesluten övning*

E-domarna

- E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik

Kriterier för bedömning av Sjuan till Tian

Där inget annat framgår gäller CoP. Till exempel gäller tids- linje- och artisteriavdrag. Gymnasten har rätt att känna på redskapet, 30/50 sekunder per redskap (enligt CoP).

Nian och Tian bedöms med DV (svårighetsvärdet) enligt CoP och har fyra modifierade CR (kompositionskrav) som vardera ger 0,5 p och max 2,0 p.

Hopp

- Två olika hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng
- Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två

D-domarna

D-poäng

- D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen
- D-poängen består av obligatoriska övningar där varje övning har ett bestämt D-värde. Om gymnasten gör ett försök på en övning som inte blir godkänd ges inte D-värdet
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan ibland en enklare övnings teknikkrav med lägre D-värde vara uppfyllt i stället t.ex. en hjuluppsving som blir en ”hjulöversving”

Penalty (Pen)

- Om gymnasten utesluter en obligatorisk övning görs ett avdrag på –1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som penalty på **slutpoängen** för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på utesluten övning i D-poängen för redskapet
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning som inte godkänts dras endast övningens D-värde bort. E-domarna drar eventuella utförandeavdrag
- Penalty på –0,5p ges i Sjuan och Åttan om övningarna inte utförts i korrekt ordning i barr. Avdraget kan ges maximalt en gång per serie

Kombinationsavdrag

- Föreskrivna direkta kombinationer i **bom** och **fristående** ska sitta ihop utan paus/stopp eller balansmiss (bom), annars gör D-panelen ett avdrag på –0,5 på D-poängen
- I barr förväntas samtliga övningar sitta ihop. E-panelen gör avdrag för alla stopp och mellanpendlingar i enlighet med CoP
  Exempel barr: Om gymnasten bryter kombinationen (jättesväng + engelsman), dras ett kombinationsavdrag om –0,5 poäng av från D-poängen. I detta specifika fall drar E-panelen inte ett avdrag för stopp alt. mellanpendling
- Kombinationsavdrag ska inte göras om gymnasten har uteslutit en övning, och därmed fått –1,0p i penalty. I detta fall ges endast svårighetsvärdet för visade övningar i kombinationen
  Exempel bom: brygga-flickis. Gymnasten utför bryggan men utesluter flickisen. D-domaren ger D-värde för bryggan samt tar bort värdet för flickisen från D-poängen. Penalty –1,0 p ges för utesluten övning.
- Kombinationsavdrag görs om någon av övningarna inte godkänts
  Exempel bom: brygga-flickis. Gymnasten gör brygga direkt flickis men får inte på någon fot på flickisen. D-domaren ger D-värdet för bryggan, ej D-värde för flickisen och gör kombinationsavdrag –0,5p på D-poängen

E-domarna

- E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik

Svenska Stegserierna – Ettan

Ettan	Hopp	
Hopp 1	Hoppet utförs på satsbräda till 10 cm landningsmatta	
	Fri ansats med **ljushopp med armdrag** ovanför huvudet på satsbrädan till kontrollerad landning	
Hopp 2	Mattberg 70 cm där toppen är stadig	
	Fri ansats - **Kullerbytta** upp på mattberget. **Avsluta stående**.	
Ettan	**Barr**	
	Serierna utförs på höga eller låga holmen	
	Uppdrag från fritt hängande i övertag sträckt kropp.	
	Överkastning, tryck upp till krum	Håll 1-2 s.
	Rulla ner till **stuphängande** till raka armar	Håll 1-2 s.
	Fortsätt ner till **spetspikhängande**	Håll 1-2 s.
	Sänk ner till **pikhängande** 90°	Håll 1-2 s.
	Benlyft med raka ben och fötterna **till holmen**	Markera
	Sänk ner till **svankhängande**	Markera
	Visa **krumhängande**	Markera
	Hoppa ner till kontrollerad **landning**	
Ettan	**Bom**	
	Hopp till **jämvägande**	
	För ena benet över bommen till **ridsittande** och sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande, sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan	
	Gå två **steg på huk** med händerna i midjan	
	Sträck benen till **pikstående** och sträck armarna åt sidan	
	Stöd med händerna på bommen och gå två **steg med fötter och händer**	
	Res upp till **stående** med **sträckt kropp** med händerna bakom ryggen	
	Gå två **steg framåt** med **peka tå** på bommen	
	Gå ytterligare två **steg framåt** med **peka tå på bom och knä**	
	Steg ihop till **samlat stående**	
	Avhopp: Stillastående **ljushopp av bommen med armdrag**. Kontrollerad landning	
Ettan	**Fristående**	
	Kullerbytta med raka ben **till piksittande** med armarna rakt framför kroppen	
	Tryck upp till **fritt piksittande**	Markera stöd
	Dela benen till **grensittande**. Armarna framåt	
	Fäll **överkroppen framåt så haka/bröst eller mage tar i golvet**	
	Res upp överkroppen med armarna ovanför huvudet. För ihop benen	
	Rulla bakåt mot **skulderstående**	
	Rulla framåt till huksittande med armarna sträckta rakt fram	
	Tryck upp till **grupperat stöd**	Markera stöd
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Vänster och höger benspark framåt. Vänster och höger benspark bakåt	
	Gå fyra **steg på tå** med händerna knäppta bakom ryggen	
	Huksittande, **kullerbytta bakåt till huksittande**	
	Rulla ner till rygg med utsträckt kropp och **tryck upp i brygga**	Håll 1-2 s.
	Sänk ner bryggan, **res upp** och sträck upp	

Svenska Stegserierna – Tvåan

Tvåan	Hopp	
Hopp 1	**Hopp till huksittande/pikstående på hoppbordet (katthopp) - direkt ljushopp av** hoppbordet till kontrollerad landning på mattberget bakom	Hoppbord 105 cm
Hopp 2	**Ljushopp upp på mattberget med armdrag** ovanför huvudet till kontrollerad landning	Mattberg 70 cm
Tvåan	**Barr *(serien utförs på höga eller låga holmen)***	
	Uppdrag från fritt hängande i övertag sträckt kropp. **Haka över holmen**	Håll 1-2 s.
	Överkastning, tryck upp till krum	Markera
	Vipp hjulomsväng bakåt. Tryck upp till krum	Markera
	Rulla ner till **stuphängande** till raka armar	Håll 1-2 s.
	Fortsätt ner till **spetspikhängande**	Håll 1-2 s.
	Sänk ner till **pikhängande** 90°	Håll 1-2 s.
	Benlyft med raka ben och fötterna **till holmen**	Markera
	Sänk ner till **svankhängande**	Markera
	Visa **krumhängande**	Markera
	Uppdrag **överkastning** till krum	Markera
	Vipp avhopp bakåt till stående. Kontrollerad landning	
Tvåan	**Bom**	
	Hopp till **jämvägande**	
	För ena benet över bommen till **ridsittande** och sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande, sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan	
	Gå två **steg på huk** med händerna i midjan	
	Sträck benen till **pikstående** och sträck armarna åt sidan	
	Stöd med händerna på bommen och gå två **steg med raka ben och armar**	
	Vipp/brytning ner till ridsittande	
	Rulla bakåt till **ryggliggande** med händerna på sidan av eller under bommen och **tryck till skulderstående**	Markera
	Nedgång med delade ben till **ridsittande**. Sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande. Res till stående med händerna knäppta bakom rygg	
	Benlyft/spark framåt med sträckt ben ≥45°	Markera
	Benlyft/spark bakåt med sträckt ben ≥45°. Avsluta med armarna åt sidan	Markera
	Ljushopp	
	Tåvändning och gå två **steg bakåt** på bommen	
	Tåvändning gå två **steg framåt med peka tå på bom och knä.**	
	Avhopp från samlat stående: **ljushopp med ½ vändning**. Kontrollerad landning	
Tvåan	**Fristående**	
	Kullerbytta med raka ben **till grensittande** med armarna rakt fram	
	Tryck upp till **fritt grensittande**	Markera
	Fäll **överkroppen framåt så haka/bröst eller mage tar i golvet**	
	Res upp överkroppen med armarna sträckta ovanför huvudet	
	För ihop benen och rulla bakåt till **skulderstående** med raka armar bakåt	
	Rulla fram till **huksittande** med armarna sträckta rakt fram, **tryck upp till grupperat stöd** och gå tillbaka till huksittande	Håll 1-2 s.
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Benlyft/spark fram med höger och vänster ben ≥90°	
	Benlyft/spark bak med höger och vänster ben ≥45°	
	Hjulning landa med magen åt sidan (krysstående) med armarna uppåt	
	1/4 vändning (valfritt håll) till samlat stående	
	Huksittande kullerbytta bakåt till huksittande	
	Sträck knäna, **pikerad kullerbytta bakåt till pikstående**	
	Benspark till samlat **handstående, nedgång framåt till stående i brygga** med raka samlade ben. Sänk ner bryggan, res upp och sträck upp	Håll 1-2 sek

Svenska Stegserierna – Trean

Trean	Hopp	
Hopp 1	**Ljushopp upp på hoppbordet, direkt ljushopp av** till mattberget. Kontrollerad landning.	Hoppbord 105 cm
Hopp 2	**Överslag till ryggliggande** på mattberget	Mattberg 70 cm
Trean	**Barr**	
	1 kippgung framåt-bakåt	
	Hopp upp till jämvägande	
	Vipp ≥45º hjulomsväng bakåt	
	Samlad brytning till huksittande eller pikstående på låga holmen	
	Hopp till hängande i höga holmen	
	Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving-baksving	
	Avhopp i sista baksvingen. Kontrollerad landning	
Trean	**Bom**	
	Hopp till **jämvägande**	
	För ena benet över bommen till **ridsittande**, valfri armrörelse	
	Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen	Markera
	Bryt från fritt grensittande till huksittande, sträck benen till pikstående	
	Rullning framåt med raka ben **till skulderstående**	Markera
	Sänk till ryggliggande. Böj knäna och **tryck upp till brygga** till raka ben	Markera
	Sänk ner till ryggliggande och vidare till **ridsittande**. Armarna åt sidan	
	Sätt händerna i bommen, vipp till huksittande, sträck på knäna	
	Gå ut med händerna till spannung. Gå in med raka **ben till händerna**	Markera
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Benlyft/spark framåt ≥90° med motsatt arm framåt. Andra armen ut åt sidan	
	Sätt i det fria benet med **benlyft/spark bakåt ≥45°.** Avsluta i balans på ett ben, sträck armarna åt sidan	
	Sätt händerna i midjan. **Fotombyteshopp**, uppsträckning.	
	Ljushopp ljushopp (behöver ej göras i direkt följd)	
	Benlyft/spark och steg följt av handisättning i bommen med bakre benet mot spagat >90°	Håll 1-2 s.
	Res upp till balans på ett ben. Sätt i foten och **vänd 90°** på två fötter-demi plié armarna utåt-framåt. **Vänd ytterligare 90°**	
	Avhopp: **ett eller flera stegs ansats-stämhopp från två fötter**. Kontrollerad landning	
Trean	**Fristående**	
	Grenstående brytning till handstående med raka ben	
	Nedrullning framåt, uppgång med raka ben **till grenstående**	
	Uppspark till **handstående - fall över till brygga** med raka samlade ben	Markera
	Sparka tillbaka från bryggan med delade ben till stående	
	Benlyft/spark ≥90° framåt, motsatt arm framåt. **Upprepa med andra benet**	
	Sissone landa på ett ben. Armarna sträckta utåt sidan. **½ hoppvändning**	
	Upphopp/chassé hjulning till stående i krum med **samlade ben**	
	Rullning bakåt till spannung med raka armar, 1/2 vändning så att ryggen riktas mot golvet	Markera
	Sänk till sittande med raka ben. För ena benet till **spagat**. Uppsträckning	
	Vrid över till **grensplit**. Uppsträckning	
	Vrid över till den **andra spagaten**. Uppsträckning	
	Sätt händerna i golvet och bryt upp till samlat stående	

Svenska Stegserierna – Fyran

Fyran	Hopp	
Hopp 1	**Överslag till ryggliggande** på mattberget	Hoppbord 105cm
Hopp 2	**Grupperad frivolt upp till stående** på mattberget. Kontrollerad landning	Mattberg 70 cm
Fyran	**Barr**	
	3 kippgung i följd	
	Hopp upp till jämvägande	
	Vipp ≥45º hjulomsväng bakåt	
	Samlad brytning med raka ben till ½ smalbenet innan avslut till grupperat stödjande/pikstående på låga holmen	
	Hopp till hängande i höga holmen	
	Överkastning	
	Vipp ≥45º hjulomsväng bakåt	
	Vipp ut	
	Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving	
	Överkastning	
	Vipp fotsväng av (samlad el. delad). Kontrollerad landning i tjockmatta	
Fyran	**Bom**	
	Stående längs bommens långsida	
	Steg följt av **benspark** där yttre benet förs över bommen till **ridsittande**	
	Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen	Markera
	Brytning från grensittande till pikstående med raka ben, knän får böjas sedan knäna har passerat bommen	
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Vipp/brytning till ner till ridsittande	
	Fortsätt ner till ryggliggande. **Tryck upp till brygga** med raka ben	
	Sparka över via delat handstående till stående	
	Ansats **lantmätarhopp ≥90°**	
	Grupperat hopp ≥135° i höft	
	½ tåvändning med armarna sträckta uppåt	
	Benspark till samlat handstående, nedgång till en fot eller utfall	
	½ tåvändning, armarna uppåt	
	Rondat av till samlad landning mot bommen.	
Fyran	**Fristående**	
	Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben	
	Nedrullning framåt, uppgång med samlade raka ben till stående	
	Tic-tac	
	Upphopp spagathandvolt	
	Upphopp/chassé - lantmätarhopp med ≥135° bendelning	
	Upphopp/chassé - saxhopp	
	Ljushopp med ½ vändning	
	Upphopp/chassé – rondat stämhopp	
	Från stillastående **samlad flickflack**	
	Rullning bakåt till handstående med raka armar. Samlad nedgång till stående	

Svenska Stegserierna – Femman

Femman	Hopp	D-poäng
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
Hopp 1	Hoppbord 110 cm: Överslag	2,0
Hopp 2	Mattberg 110 cm: Rondat till bräda och stäm till ryggliggande	2,0
Femman	**Barr**	**D-poäng**
A	Långkipp	0,2
A	Vipp mot handstående (max 90º från handstående)	0,2
A	Hjulomsväng bakåt	0,2
A	Vipp mot handstående (max 90º från handstående)	0,2
A	Vipp till pikstående, hopp till fattning i höga holmen	0,2
A	Hängkipp	0,2
”B”	Vipp utsving - överkastning till undersving	0,4
	Pendling bakåt	
A	Pendling framåt-bakåt	0,2
”B”	Pendling framåt med ½ vändning till markerat mixat grepp - till krum	0,4
A	Avtryck från holmen och avhopp till kontrollerad landning	0,2
	Summa	**2,4**
Femman	**Bom**	**D-poäng**
	Stående längs bommen. Benspark där yttre benet förs över till ridsittande	
A	Fritt grenpiksittande, markera stöd	0,2
A	Brytning till pikstående med raka ben, knän får böjas sedan ½ smalbenet har passerat bommen. *Bonus +0,2p ges om gymnasten klarar brytningen med raka ben. Bonusen läggs till på slutpoängen.*	0,2
B	Kullerbytta framåt utan handisättning till huksittande	0,4
	Ett steg framåt på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen. Res upp till tåstående, armarna ovanför huvudet. Böj knäna till demi plié.	
A	Steg benspark framåt med ½ vändning till balans med bakre benet lyft ≥45°	0,2
A	Hjulning	0,2
”B”	Brygga bakåt	0,4
A	Ansats – lantmätarhopp ≥135º	0,2
A	Sissone (≥135º)	0,2
	Valfri rörelsepassage i sidled med armrörelser	
”B”	Ansats grupperad frivolt av från två fötter	0,4
	Summa	**2,4**
Femman	**Fristående**	**D-poäng**
A	Pikerad brytning till handstående med samlade raka ben	0,2
A	Nedrullning med raka ben till samlat stående	0,2
A	Rullning bakåt till handstående med raka armar, samlad nedgång	0,2
A+A	Farttagning – spagathandvolt – handvolt	0,2+0,2
”A”	Assemblé - sträckt hopp med 360º vändning	0,2
A	Fouetténopp (vändhopp från en fot) till stående på ett ben i arabesk	0,2
A	Farttagning, lantmätarhopp ≥135°- steg/chassé hopp från en fot med benlyft framåt 90º	0,2
A	~~Preparation –~~ Piruett 360º	0,2
	Steg framåt och tåvändning ½ varv	
A+A+A	Farttagning – rondat – flickflack – grenhopp ≥135°	0,2+0,2+0,2
	Serien kan utföras med vändningar och extra steg om gymnasten inte får plats på mattvåd	
	Summa	**2,4**

Svenska Stegserierna – Sexan

Sexan	Hopp	D-poäng
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
Hopp 1	Hoppbord 120 cm: Överslag	2,2
Hopp 2	Mattberg 110 cm: Rondat till bräda och flickflack (Yurchenkoinhopp) till stående på mattberget	2,2
Sexan	**Barr**	**D-poäng**
A	Långkipp	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30º från handstående)	0,2
”B”	Hjuluppsving, (max 30º från handstående)	0,4
A	Långkipp	0,2
A	Vipp till stående på holmen – fotsnurr bakåt	0,2
A	Hängkipp	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30º från handstående)	0,2
B	Jättesväng bakåt	0,4
A	Överkastning	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30º från handstående)	0,2
”B”	Sträckt engelsman	0,4
	Summa	**2,8**
Sexan	**Bom**	**D-poäng**
	Upphopp stående från kortsidan av bommen till:	
A	Kullerbytta till ridsitt/stående, valfri handisättning	0,2
	Bomnära rörelsepassage ~~med ytterligare kroppsdel mot bommen som avslutas med valfri uppgång med benspark bakåt mot spagat~~	
A	Brygga framåt-bakåt (Tic-tac)	0,2
A	Ansats – lantmätarhopp ≥135º	0,2
B	Spagathopp ≥135º	0,4
A	Ljushopp med ½ vändning	0,2
A	~~Preparation –~~ ½ piruett - tåvändning	0,2
A	Hjulning till samlat handstående på tvären – brytning till fritt grensittande	0,2
	Rörelsepassage till stående	
A+A	Brygga bakåt direkt ljushopp	0,2+0,2
B	Flickflack med bendelning	0,4
	Valfri stegsekvens i sidled	
A+A	Hjulning - grupperad salto av	0,2+0,2
	Summa	**2,8**
Sexan	**Fristående**	**D-poäng**
	Kullerbytta till grensittande -	
A	Brytning från fritt grensittande till samlat handstående – valfri nedgång	0,2
A	Brygga framåt	0,2
A	Piruett 360º	0,2
”A”	Chassé/farttagning – värmlandskast ≥90º	0,2
A	Spagathopp från två fötter ≥135º	0,2
A+A	Ansats – handvolt – grupperad frivolt	0,2+0,2
B+A	Saxlantmätarhopp ≥135º - farttagning eller direkt - Sidlantmätarhopp ≥135º	0,4+0,2
A	Rullning bakåt till handstående med raka armar – valfri nedgång till stående.	0,2
A+A+A	Ansats – rondat – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
	Summa	**2,8**

Svenska Stegserierna – Sjuan

Sjuan	Hopp	D-poäng
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord och mattberg bakom 120 cm. Hoppen kan utföras i valfri ordning.	
Obligatoriskt	Överslag till stående i mattberg	2,0
Valfritt	Yurchenkoinhopp till stående i mattberg	2,0
Valfritt	Yurchenkoinhopp till skulderliggande i mattberg	2,4
Valfritt	Tsukaharainhopp till stående i mattberg	2,0
Valfritt	Tsukaharainhopp till skulderliggande i mattberg	2,4
Sjuan	**Barr**	**D-poäng**
A	Långkipp	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
C	Valfritt holmnära element till handstående	0,6
A	Långkipp	0,2
	Vipp till fotstöd	
”B”	Fotsnurr framåt	0,4
A	Hängkipp	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
B + ”B”	Jättesväng bakåt - Sträckt engelsman	0,4 + 0,4
	Summa	**3,2**
Sjuan	**Bom - Obligatoriska element i valfri ordning**	**D-poäng**
B	Brytning till handstående – nedgång till fritt sittande	0,4
A	Brygga framåt eller spagathandvolt	0,2
A	Ljushopp stående på tvären av bommen (kan ej bytas mot ett annat hopp för bonus)	0,2
A+A	Lantmätarhopp – Sissone	0,2+0,2
A+B	Brygga – flickflack med delade ben eller Flickflack med delade ben – flickflack med delade ben	0,2+0,4
A	Varghopp	0,2
B	Flickflack med samlade ben	0,4
A	Piruett på ett ben 360º	0,2
B+A	Ansats rondat - grupperad salto av	0,4+0,2
	Summa	**3,2**
	Bonus +0,2p per svårare gymnastiskt moment. Bonusen läggs till på slutpoängen	
Sjuan	**Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning**	**D-poäng**
A+B	Gymnastisk serie med lantmätarhopp och värmlandskast	0,2+0,4
B	B-piruett	0,4
A+B	Handvolt – sträckt frivolt	0,2+0,4
B	Grenhopp med ½ vändning eller spagathopp med ½ vändning	0,4
A+A+A	Rondat – flickflack – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
A+A	Rondat – flickflack – sträckt salto	0,2+0,2
A	Rullning bakåt med ½ undervändning till handstående	0,2
	Rondat har inget DV	
	Summa	**3,2**
	Bonus +0,2p per svårare gymnastiskt moment. Bonusen läggs till på slutpoängen	

Svenska Stegserierna – Åttan

Åttan	Hopp	
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
Hopptabell	Överslag med ½ vändning in på hoppbordet – tryck till stående	1,6
	Yurchenkoinhopp till hoppbordet – tryck till stående	2,0
	Yurchenkoinhopp med ½ vändning in – överslag till stående	2,2
	Överslag volt framåt i gruppering	3,6
	Grupperad Tsukahara	3,2
	Pikerad Tsukahara	3,4
	Grupperad Yurchenko	3,0
	Pikerad Yurchenko	3,2
Åttan	**Barr i enkelholme**	**D-poäng**
	Från hängande - farttagning	
A	Hängkipp	0
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
C	Valfritt holmnära element till handstående	0,6
”B”	Jättesväng bakåt med ½ vändning, godkänt inom 30°	0,4
”B”	Jättesväng bakåt med ½ vändning, godkänt inom 30°	0,4
B	Jättesväng	0,4
”C”	Jättesväng bakåt med ½ vändning till handstående i undertag	0,6
B	Jättesväng framåt med ½ vändning	0,4
B	Jättesväng	0,4
A	Sträckt engelsman	0,2
	Bonus +0,2p vid svårare avhopp. Bonusen läggs till på slutpoängen	**3,8**
Åttan	**Bom - Obligatoriska element i valfri ordning**	**D-poäng**
B	Ansats – lantmätarhopp upp på kortsidan av bommen	0,4
B	Spagathandvolt	0,4
C	Grupperad salto bakåt	0,6
A	Piruett på ett ben 360º	0,2
C+A	Saxlantmätarhopp - sissone	0,6+0,2
B+B	Delad flickflack – direkt samlad eller delad flickflack	0,4+0,4
B+A	Rondat - sträckt salto av	0,4+0,2
	Summa	**3,8**
	Bonus +0,2p per svårare gymnastiskt moment. Bonusen läggs till på slutpoängen	
Åttan	**Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning**	**D-poäng**
A+C	Gymnastisk serie: lantmätarhopp – saxlantmätarhopp med ½ vändning eller Lantmätarhopp – värmlandskast med ½ vändning	0,2+0,6
B	B-piruett	0,4
A+A+A	Rondat - wipback – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
A+B	Rondat – flickflack – sträckt salto med ½ skruv	0,2+0,4
A+B	Rondat - flickflack – sträckt salto med 1/1 skruv	0,2+0,4
A+B+A	Handvolt – sträckt frivolt – grupperad frivolt	0,2+0,4+0,2
	Rondat har inget DV	
	Summa	**3,8**
	Bonus +0,2p per svårare gymnastiskt moment. Bonusen läggs till på slutpoängen	

Svenska Stegserierna – Nian

Nian	Hopp	Värde
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
	Två **olika** hopp ur CoP. Kan vara ur samma hoppgrupp.	Enligt CoP
Nian	**Barr**	**Värde**
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	**Ett** av följande a) Flyg från HH till LH	0,5
	b) Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)	
2	Sving bakåt till handstående med minst 180º vändn till/via undertag/örn	0,5
3	Element med annat grepp. Avhopp räknas.	0,5
4	Två **olika** holmnära element i kombination (egna boxar). Från B+C Om B+B visas ges endast 0,3	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Nian	**Bom**	**Värde**
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180º bendelning på tvären eller längs bommen	0,5
2	Valfri piruett på ett ben 360º	0,5
3	Valfri akrobatisk kombination med två flygelement varav ett måste vara fri volt Om kombination med två flygmoment utan volt visas ges 0,3	0,5
4	Akrobatiskt element bakåt och framåt/sidledes, lägst B	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Nian	**Fristående**	**Värde**
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p/st:	
1	En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180º bendelning	0,5
2	En salto med minst 720º skruv **eller** dubbelsalto i akroline	0,5
3	Direkt akrobatisk kombination med två salto, C+A eller B+B (samma B ok) eller svårare	0,5
4	En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines. Ej godkänt med avtryck från 1 fot på volten	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	

Svenska Stegserierna – Tian

Tian	Hopp	Värde
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
	Två **olika** hopp ur CoP. Kan vara ur samma hoppgrupp.	Enligt CoP
	Bonus om volt framåt och bakåt visas: +0,2p	
Tian	**Barr**	**Värde**
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	3 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	Flyg från HH till LH	0,5
2	Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)	0,5
3	Element utan flygfas med 360º till handstående. Ej inhopp.	0,5
4	Element med annat grepp. Ej inhopp, vippar eller avhopp.	0,5
	Bonus om alla CR visas: +0,5p	
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Tian	**Bom**	**Värde**
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180º bendelning på tvären eller längs bommen	0,5
2	Valfri piruett på ett ben 360º	0,5
3	Valfri akrobatisk kombination med två flygelement varav ett måste vara en fri volt Om kombination med två flygmoment utan volt visas ges 0,2	0,5
4	Akrobatiskt element bakåt och framåt/sidledes, lägst C	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Tian	**Fristående**	**Värde**
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180º bendelning	0,5
2	En salto med minst 720º skruv i en akroline	0,5
3	En dubbelsalto i en akroline	0,5
4	En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines. Ej godkänt med avtryck från 1 fot på volten	0,5
	~~Bonus om alla CR visas: +0,5~~	
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	

Domarstöd Femman – Tian

Tränaren ropar/ger signaler till sin gymnast: varna vid första tillfället, ge avdrag vid upprepning. Sportmanship, att heja på varandra ska vara ok utan avdrag

Gymnasten använder magnesia felaktigt: varna vid första tillfället, ge avdrag vid upprepning

Gymnasten missar presentation före/efter serien: Penalty –0,3p

Tränare på podiet där han/hon inte får stå: Penalty –0,5p

Bonus (grönmarkerat i texten på Femman till Åttan) innebär att svårare övning kan ersätta ett obligatoriskt element med ett tillägg på +0,2 poäng till slutpoängen. Bonus får inte läggas till på D-poängen. En gymnast ska med andra ord inte kunna ersätta en överhoppad obligatorisk övning för att klara sin D-poäng för vidare avancemang

Femman bom: Brytning till pikstående med raka ben ger bonus

Sjuan/Åttan bom och fristående: Piruetter och gymnastiska hopp (leap, jump eller hopp) kan bytas ut till svårare valfria varianter med +0,2 per utbytt och klarad svårighet (leap mot annat leap, jump mot annat jump och hop mot annat hop)

Hopp

Femman: Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot Penalty på 1,0 p

Pass => 0 D-poäng och ingen möjlighet göra om

Sexan: Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot Penalty på 1,0 p

Huvud i hoppbord/mattberg => -2,0 av E-panel

Handförflyttning på hoppbord/mattberg => -0,5 per steg av E-panel

Sjuan: Att överrotera ett sträckt hopp till skulderliggande i mattberg är bra så länge det sker på grund av bra teknik. Inget avdrag för en ”kullerbytta” bakåt i så fall.

Ordningen på de båda hoppen är valfri

Gymnast som pikar in till ryggliggande har avdrag -0,1/-0,3

Gymnast som böjer benen har avdrag -0,1/-0,3/-0,5

Gymnast som har dålig höjd har avdrag -0,1/-0,3/-0,5

Gymnast som har dålig rotation till skuldra och som rullar upp efter landning kan vi använda -0,3 som avdrag för underrotation

Gymnast som överroterar ett sträckt hopp till stående på grund av bra teknik ska inte straffas för eventuellt steg/fall

Åttan: Överslag = 0 p

Om samma hopp visas dras –2,0p i penalty på hopp nr 2

Barr

Femman: Gymnasten stannar mellan överkastning och undersving => 0,2 D-värde (och E-domarna drar för stopp, extravipp etc)

Gymnasten hinner inte vända en hand till mixat grepp = 0 D-värde och försök

Domare kan max dra –0,8 poäng per övning (om det ej är fall)

Sexan: Hjuluppsving, ≥30° från handstående = 0,2 D-värde och försök

Hjulomsväng = 0 D-värde och inget försök

Alla vippar räknas som försök

Jättesväng som passerar holmen = försök

Pikerad engelsman = 0,2 D-värde och försök

Grupperad engelsman = 0 D-värde och försök

Domare kan max dra –0,8 poäng per övning (om det ej är fall)

Sjuan: Holmnära moment som är ≥10° från handstående = 0,4 D-värde och försök

Alla vippar räknas som försök

Överkastning i stället för jättesväng = inget försök och fallavdrag

Pikerad engelsman = 0,2 D-värde och försök

Grupperad engelsman = 0 D-värde och försök

I barr förväntas alla övningar sitta ihop. E-panelen gör avdrag för alla stopp och mellanpendlingar i enlighet med CoP.

Om gymnasten bryter kombinationen (jättesväng + engelsman), dras ett kombinationsavdrag om –0,5 poäng av från D-poängen. I detta specifika fall drar E-panelen inte ett avdrag för stopp alt. mellanpendling.

Åttan: Jättesväng med ½ vändning minst 30° från handstående - räknas som försök om vändningen sker över vågplan.

Jättesväng med ½ vändning till handstående i undertag – räknas som försök om vändningen sker vid max 30° från handstående.

Pikerad engelsman = 0,2 D-värde och försök

Grupperad engelsman = 0 D-värde och försök

Bom

Ersatta obligatoriska övningar kan ge utförandeavdrag av E-panel

Missad kombination kan göras om mot –0,3 poäng i E-avdrag samt ev. utförandeavdrag

Föreskrivna direkta kombinationer i bom ska sitta ihop samt vara utförda enligt beskrivning, annars gör D-panelen ett avdrag på –0,5 poäng på D-poängen

Femman: Kullerbytta med sen handisättning = 0,2 D-värde och försök

Alla sissonehopp med bendelning = försök

Sexan: Alla samlade handståenden innan brytning = 0 D-värde och försök

Kullerbytta upp kan göras med stopp och valfri handisättning

Sjuan: Brytning till handstående (missar brytning ner) = 0,2 D-värde och försök

Hopp till handstående från satsbräda och bryter ner = 0,2 D-värde och försök

Åttan: Upphopp till arabesque = 0,2 D-värde och försök

Brygga framåt = 0,2 D-värde och försök

Pik salto av = 0 D-värde och försök

Grupperad salto = 0 D-värde och försök

Fristående

Ersatta obligatoriska övningar kan ge utförandeavdrag av E-panel

Föreskrivna direkta kombinationer i bom och fristående ska sitta ihop samt vara utförda enligt beskrivning (DV måste vara klart), annars gör D-panelen ett avdrag på –0,5 poäng på D-poängen

Femman: Hopp/spark till handstående utan försök på brytning = 0 D-värde samt fast avdrag på –1,0p av E-panel

Försök på brytning sedan hopp/spark till handstående = 0 D-värde samt fast avdrag på –0,5p av E-panel

Större delen av brytningen sker med böjda ben = 0 D-värde E-avdrag ges för utförandefel

Fallavdrag endast om gymnasten faller (mot armbåge/axel/huvud.)

Rullning bakåt till handstående med böjda armar = 0 D-värde och försök

Sexan: Enstaka tillagda övningar (akrobatiska och/eller gymnastiska) i egen koreografi tillåtet men kan ge utförandeavdrag av E-panelen

Inget försök på brytning = 0 D-värde samt fast avdrag på –1,5 poäng av E-panel (ej Pen)

Påbörjar brytning så fötter rör sig mot händerna = 0 D-värde och fast avdrag på –1,0 poäng av E-panel

Bryter så fötterna har passerat händerna och börjar gå upp mot handstående = 0 D-värde och fast avdrag på –0,5 poäng av E-panel

Fallavdrag endast om gymnasten faller (mot armbåge/axel/huvud.)

Brygga framåt är tillåtet att göra från brytningen/handståendet.

Rullning bakåt till handstående med böjda armar = 0 D-värde och försök

Sjuan: Handvolt – pik frivolt = A+A och försök

Handvolt – grupperad frivolt = A + X och försök

B-piruetter som ej uppfyller teknikkraven och som kan sänkas till ett A = 0,2 D-poäng och försök. Räknas som försök även om den ej kan ges ett A

Gren-/spagathopp med vändning som ej klarar 180° vändning = 0,2 D-poäng och försök

Åttan: Handvolt - pik frivolt - grupperad frivolt = A + A + A och försök

Handvolt – grupperad frivolt – grupperad frivolt = A + X + A och försök

Saxlantmätarhopp med vändning som ej klarar 180° vändning = 0,4 D-poäng och försök

B-piruetter som ej uppfyller teknikkraven och som kan sänkas till ett A = 0,2 D-poäng och försök. Räknas som försök även om den ej kan ges ett A

Rondat-flickflack-sträckt salto utan skruv = räknas ej som försök, –1,0 poäng i penalty, ej D-värde. Det måste minst vara en 180° skruv för att räknas som ett försök

Uppflyttning från Sjuan till Tian

Gymnasten kan endast flytta upp ett steg i taget

Uppflyttning kan ej ske om det finns övriga avdrag över 0.9 poäng

Från Sjuan och uppåt är det KTK som godkänner uppflyttningen och arrangören ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK via kvaguppflyttning@gymnastik.se. När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen

X = Gymnastens poäng

Att klara kraven betyder att gymnasten måste ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng)

Uppflyttning från Sjuan till Åttan		
X <38	38 ≤ X <43	X ≥ 43
Under 38 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 8:an om gymnasten **klarat** kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 7 även om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 43 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 43 eller högre.
Uppflyttning från Åttan till Nian		
X <43	43 ≤ X <45	X ≥ 45
Under 43 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 9:an om gymnasten **klarat** kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 8 även om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 45 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 45 eller högre.
Uppflyttning från Nian till Tian		
X <45	45 ≤ X <47	X ≥ 47
Under 45 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 10:an om gymnasten **klarat** kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 9 även om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 47 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 47 eller högre.