Svenska Pokalenserierna

Kvinnlig artistisk gymnastik

Klubbpokalen
Regionspokalen
Rikspokalen

Version 1.1

2026-02-03

Introduktion till Pokalenserierna

I Sverige finns två nationella tävlingssystem: Svenska Stegserierna samt Svenska Pokalenserierna. Serierna Klubbpokalen, Regionspokalen och Rikspokalen är framtagna på uppdrag av Gymnastikförbundets nationella kommitté för kvinnlig artistisk gymnastik.

Vid de nationella tävlingarna Vårpokalen och Höstpokalen är lägsta tillåtna ålder för deltagande 13 år, räknat från det kalenderår då gymnasten fyller 13. Regionerna och föreningarna kan välja att arrangera tävlingar enligt Klubbpokalen, Regionspokalen eller Rikspokalen och får då välja vilken lägsta ålder som anses vara lämplig, Gymnastikförbundet rekommenderar dock lägst 11 år. Gymnaster under 10 år får inga resultat oavsett tävlingsklass och ingen ranking vid prisutdelning.

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

Klubbpokalen, sidan 4–10

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

Regionspokalen, sidan 11–13

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

Rikspokalen, sidan 14–16

Rikspokalen bygger på Code of Points (CoP) 2025–2028 med vissa förenklingar. Vid Rikspokalen kan man visa vilka övningar från CoP man vill. Domarna ska vara lägst steg 3 domare. Bedömningen för Rikspokalen ska vara så lik CoP som möjligt så att alla utbildade domare ska kunna döma på reglerna efter en snabb genomläsning.

Förkortningar som används i dokumentet

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

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.

Tävlingsbestämmelser Klubbpokalen

Redskapsspecifika bestämmelser

- Hoppet sker på hoppbord, plint eller liknande på 1,10–1,25 meter högt
- I barr är det tillåtet att tävla på enkelholme/räck (valfri höjd) eller dubbelbarr (med valfritt avstånd, max 182 cm)
- Det är tillåtet att tränaren står med vid barren under tävling utan avdrag
- Det är tillåtet att tävla på en mattvåd i fristående om friståendegolv saknas
- ~~Maxtid på bom och fristående är 1 minut och 30 sekunder~~
- ~~Bomhöjd 1,25 meter~~
- Tjockmatta får vid behov användas till avhoppet i barr och bom. Tjockmattan placeras i sådana fall ovanpå ordinarie tilläggsmatta
- Ingen redskapsuppvärmning (30/50 s) tillåts under tävlingen

Domare

Serierna bedöms av domare med lägst steg 2 utbildning. Tids- och linjedomare används inte. Avdragen följer Femman och Sexans avdragslathundar. Avdragslathundarna finns på Gymnastikförbundets hemsida www.gymnastik.se

Domaruppsättning: Minst två i domarpanelen. Det är att föredra två D-domare och tre E-domare. Minst två D-domare och minst två E-domare.

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

Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR

- **DV** (svårighetsvärde): består av max 8 godkända övningar som ger 0,2 poäng vardera i barr, bom och fristående. DV i hopp enligt särskilda redskapsregler
- **CR** (kompositionskrav): D-domarna ger +0,5 poäng per godkänt CR. Barr, bom och fristående har 5 CR vardera
- Gymnasten får endast räkna 8 övningar
- Övningar som är listade under "inget CR" räknas som övningar till serien men uppfyller inte kravet för något CR

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

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

Penalty för "kort serie" är:

Antal övningar	Penalty
7–8 övningar	Inget avdrag
6 övningar	–2,0 poäng
5 övningar	–3,0 poäng
4 övningar	–4,0 poäng
3 övningar	–5,0 poäng
2 övningar	–6,0 poäng
1 övning	–7,0 poäng

Har gymnasten gjort ett försök, men ej fått godkänt DV på 7 övningar eller fler, ges ingen penalty. E-avdrag dras för alla övningar, t.ex. 7 övningar visas men endast 4 får godkänt DV = ingen penalty (eftersom gymnasten gjort försök på 7 övningar).

Gymnastens serie skrivs in på det digitala bedömningsunderlaget och skickas till arrangören senast onsdag innan tävling. Vid arrangemang underlättar det om respektive förenings gymnaster tävlar i följd på redskapet.

Särskilda redskapsregler Klubbpokalen

Hopp

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

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

Vid ”nollhopp” får gymnasten ett nytt försök mot ett penalty på –1,0 poäng.

Hopp	DV
Katthopp med raka ben direkt stämhopp av	1,0
Ljushopp upp till stå på hoppbord-stämhopp av	1,5
Ljushopp upp till stå ljushopp av ½ vändning	2,0
Rondat över hoppbord, plint eller liknande	2,5
Överslag över hoppbord, plint eller liknande	2,5
Halv vändning in halv vändning ut från hoppbord, plint eller liknande (Petric)	3,0
Överslag med halv vändning ut från hoppbord, plint eller liknande	3,0

Barr

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

CR 1: Övning i/över våg
CR 2: Kipp
CR 3: Förflyttning mellan holmarna
CR 4: Holmnära övning
CR 5: Sving-/pendlingsövning

Följande övningar finns att välja mellan					
Inget CR	**CR 1**	**CR 2**	**CR 3**	**CR 4**	**CR 5**
Samlat/delat överkast	Vipp (CR 1 vid minst 90°)	Långkipp	Hopp från låga holmen till höga holmen	Fotsnurr bakåt	Sving/pendling till överkast
Vipp till fotstöd	Hjulöversving (CR 1 vid minst 90°)	Hängkipp	Hick-up	Fotsnurr framåt	Pendling framåt och bakåt
Samlad brytning till minst grupperat sittande				Hjulomsväng bakåt	Frampendling med ½ vändning
Undersving av med eller utan ½ vändning				Hjulomsväng framåt	Undersving till bakpendling
Fotsväng av med eller utan ½ vändning				Hjulöversving	Pendling framåt med ½ vändning till mixat grepp. Avtryck från holmen avhopp
					Engelsman

Bom

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

CR 1: Gymnastisk serie med två olika hopp i direkt följd (en serie med minst två olika gymnastiska hopp, vilka utförs utan stopp/vingel emellan)
CR 2: Piruett 1/1 varv eller rullning framåt eller bakåt (t.ex. kullerbytta)
CR 3: Akrobatisk övning bakåt (ej stationär övning)
CR 4: Akrobatisk övning framåt/sidan (ej stationär övning)
CR 5: Valfritt hopp i spagat-/splittutförande

Följande övningar finns att välja på					
Inget CR	**CR 1**	**CR 2**	**CR 3**	**CR 4**	**CR 5**
Alla upphopp räknas som en övning	Grupperat hopp	Valfri piruett 1/1 varv	Kullerbytta bakåt över huvud till 1 eller 2 fötter	Kullerbytta med/utan händer	Sissone
Stillastående valfri ställning minst 90° bendelning 2 sek	Ljushopp med ½ vändning	Handstående nedrullning	Stå i brygga sparka över	Handstående nedrullning	Spagathopp
Stå stilla i brygga 2 sek (kan ej kombineras med att sparka över)	Grupperat hopp ½ vändning	Kullerbytta med/utan händer	Brygga bakåt	Hjulning	Splitthopp
Handstående 2 sek (kan ej kombineras med nedrullning)	Varghopp	Kullerbytta bakåt över huvud till 1 eller 2 fötter/knä		Rondat	Lantmätarhopp
Valfri piruett ½ varv	Galopphopp			Tic-tac	
Avhopp	Saxhopp			Brygga framåt	
Rondat av	Sissone				
Handvolt av	Spagathopp				
Grupperad frivolt	Splitthopp				
Grupperad salto	Lantmätarhopp				
Sidvolt av					

Fristående

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

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

CR 1: Danspassage med två hopp, kan vara samma, ett av hoppen i 180° spagatutförande. En danspassage är en förflyttning i rummet, inte stationär.
CR 2: Valfri piruett på en fot minst 1/1 varv (360°)
CR 3: Akrobatisk övning med flyg bakåt
CR 4: Akrobatisk övning med flyg framåt/sidan
CR 5: Akrobatisk länga med minst två övningar med flyg i följd;
framåt+framåt eller bakåt+bakåt (kan vara samma)
Exempel:
Rondat-flickflack-flickflack
Flickflack-flickflack
Spagathandvolt-handvolt
Rondat-salto
Spagathandvolt-sidvolt
Handvolt-volt
~~***OBS!** Endast rondat-flickflack gäller INTE.*~~

Följande övningar finns att välja på					
Inget CR	**CR 1 (övn. i kombination)**	**CR 2**	**CR 3**	**CR 4**	**CR 5 (övn. i kombination)**
Pikhopp	Galopphopp	Valfri piruett minst 1/1 varv	Flick-flack samlade ben	Flygande kullerbytta	Flick-flack samlade ben
Spagathopp	Saxhopp		Flick-flack med bendelning	Spagathandvolt	Flick-flack med bendelning
Splitthopp/grenhopp	Lantmätarhopp		Salto	Handvolt	Salto
Spagathopp med ½ vändning	Sidlantmätarhopp			Frivolt	Rondat (komb. med volt)
Splitthopp/grenhopp med ½ vändning	Värmlandskast				Spagathandvolt
Sissone	Saxlantmätarhopp				Handvolt
Hoppiruett 1 varv					Sidvolt
Grupperat hoppiruett 1 varv					Frivolt
Fouetthopp					
Bakåt kullerbytta					
Bakåtkullerbytta till handstående					
Brygga bakåt					
Handstående nedrullning					
Brygga framåt					
Tic-tac					
Hjulning/flyg-/tryckhjulning					
Rondat					

Tävlingsbestämmelser Regionspokalen

Redskapsspecifika bestämmelser

Enligt FIG Apparatus Norms med följande undantag;

- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan
- Valfri höjd på hoppbord, 1,10 m – 1,25 m
- Max ett uppvärmningshopp/planerat tävlingshopp under ”30/50-sekundersuppvärmningen”
- Det är tillåtet med extra matta vid förflyttningar i barr
- Det är tillåtet att tränaren står med vid barren utan avdrag

Domare

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

Domaruppsättning: Minst två i domarpanelen. Det är att föredra två D-domare och tre E-domare. Minst två D-domare och minst två E-domare.

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

Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR.

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

Särskilda redskapsregler Regionspokalen

Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

- Avdrag med 0,5 poäng görs för varje handförflyttning på hoppbordet
- Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen
- Gymnasten får visa olika hopp ur samma hoppgrupp

Barr

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Förflyttning/övning mellan holmarna ur CoP
2. Två olika grepp i serien eller vid avhopp
3. Övning med 180° vändning (gäller ej vid avhopp)
4. Övning mot handstående (inom 45° från handstående)
5. Voltavhopp

Tillagda övningar med A-värde:

- Vipp över vågplan
- Samlat överkast (på låg eller hög holme, räknas dock bara en gång i serien)
- Fotsväng (samlad eller delad) som avhopp

Penalty för kort serie i barr är ändrade till:

Antal övningar	Penalty
7–8 övningar	Inget avdrag
6 övningar	–2,0 poäng
5 övningar	–3,0 poäng
4 övningar	–4,0 poäng
3 övningar	–5,0 poäng
2 övningar	–6,0 poäng
1 övning	–7,0 poäng

Bom

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Gymnastisk serie med två övningar (kan vara samma) varav ett ska vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande
2. Valfri vändning ur grupp 3 eller rullning* från CoP
3. Akrobatisk serie med två akrobatiska övningar, kan vara samma. Avhoppsförbindelser räknas
4. Akrobatisk övning framåt/sidan
5. Akrobatisk övning bakåt

*Rullningar kan användas för att uppfylla CR 2–5, t.ex. kullerbytta upp, kullerbytta utan handisättning, handstående nedrullning, kullerbytta bakåt till handstående (se CoP)

Fristående

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Danspassage med två olika hopp, ett av hoppen med 180° spagat-/splittutförande
2. Akrobatisk serie med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)
3. Fri volt framåt/sidan (måste inte ingå i akroline)
4. Salto bakåt (måste inte ingå i akroline)
5. Sträckt volt framåt eller bakåt (måste inte ingå i akroline)

Inget avdrag för avsaknad av akrobatisk serie/DMT

OBS! Endast CR 2 kräver att gymnasten utför en akroline för att kriteriet ska uppfyllas. CR 3–5 behöver inte ingå i en akroline för uppfyllnad

Tävlingsbestämmelser Rikspokalen

Redskapsspecifika bestämmelser

Enligt FIG Apparatus Norms med följande undantag;

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

Domare

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

Domaruppsättning: Minst två i domarpanelen. Det är att föredra två D-domare och tre E-domare. Minst två D-domare och minst två E-domare.

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

Serierna

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

- **DV** (svårighetsvärde) består av max 8 godkända övningar enligt CoP, där varje moment har dubbelt värde i barr, bom och fristående
- **CR** (kompositionskrav) med förenklingar av CR från CoP. Se under respektive redskap nedan
- **CV** (kombinationsbonus) enligt CoP
- **Bonus** + 0,2p vid C-avslut (utan fall) i barr, bom och fristående
- **Bonus** + 0,2p vid volthopp framåt och bakåt utan fallavdrag
- Avdrag enligt CoP om ej annat anges

Särskilda redskapsregler Rikspokalen

Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

- Avdrag med 0,50 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet
- Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att gå till final eller placeras i hopptävlingen
- Gymnasten får visa olika hopp ur samma hoppgrupp
- Bonus +0,2p om volthopp i olika riktning genomförs

Barr

Kompositionskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

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

Penalty för kort serie i barr är ändrade till:

Antal övningar	Penalty
7–8 övningar	Inget avdrag
6 övningar	–2,0 poäng
5 övningar	–3,0 poäng
4 övningar	–4,0 poäng
3 övningar	–5,0 poäng
2 övningar	–6,0 poäng
1 övning	–7,0 poäng

Bom

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

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

*Rullningar kan användas för att uppfylla CR 2, t.ex. kullerbytta upp, kullerbytta utan handisättning, handstående nedrullning, kullerbytta bakåt till handstående (se CoP)

Fristående

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

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

En akroline består av minst två direkt kombinerade flygmoment varav minst en måste vara fri volt framåt eller bakåt.