

PERSPEKTIV PÅ CoP 2025–2028

Efter årsskiftet gäller det nya bedömningsreglementet, Code of Points 2025-2028, över hela världen. I Sverige "tjuvstartar" vi dock genom att införa CoP 25- redan från och med Cup-helgen hösten -24.

Den nya koden medför en hel del överväganden för gymnaster och tränare. Hur ska man tänka för att optimera sina poängmöjligheter? Nedanstående text syftar till att ge en del perspektiv på detta.

Först en sammanfattning av de mest betydelsefulla ändringarna:

- Man räknar maximalt 8 övningar (avhopp + de 7 bästa) även för seniorer.
- Man får maximalt räkna 4 övningar från en övningsgrupp (Element Group = EG).
- Beräkningen av poäng för nyttjande av Element Group och avhopp blir betydligt mer komplicerade än hittills.
- Bonuspoäng för spikad landning i avhoppet (= 0,1) införs, för avhopp av minst C-värde (gäller ej Bygelhäst).

Element Groups:

I FX, PH, SR, PB och HB gäller följande:

- För EG 1 räcker det att ha med en A-övning för att få maximal EG-poäng = 0,5.
- För EG 2 och 3 (samt 4 i FX) får man 0,3 EG-poäng om man har en övning som är värd A-C; För att få maximala 0,5 poäng behövs en övning av lägst D-värde.

Det är alltså ytterst viktigt att se till att få med en övning från EG 1, vilket alla gymnaster borde klara. Men det finns en "fälla". Om man har en A-övning från EG 1 gäller det att se till att den inte slås ut av 7 övningar av högre värden från de övriga övningsgrupperna! Sådana misstag sker dessvärre då och då redan nu, varvid gymnasten tappar 0,5 poäng av sitt D-värde.

Beträffande EG 2-3 (samt 4 i FX) kan det vara värt att fundera på om man har möjlighet att klara minst en D-övning i varje EG, kanske genom att utveckla någon övning från C till D. Det ger i så fall en höjning av D-värdet med 0,3 poäng (Svårighetsvärdet + 0,1 och EG-värdet + 0,2).

EG-värdet för avhoppet:

För avhoppet gäller att man får samma EG-värde som övningens Svårighetsvärde. Ett F-avhopp medför således 1,2 poäng till D-värdet (Svårighet = 0,6 + EG = 0,6). **Detta gäller dock inte i FX, där man endast får svårighetsvärdet för avhoppet och inget EG-värde.**

Det kan alltså bli lönsamt att satsa på att lära sig svåra avhopp. Men även här finns en viktig sak att tänka på. Eftersom man får 0,1 poäng i bonus om man spikar avhoppsslandningen, för avhopp av lägst C-värde (gäller ej PH), kan det löna sig att hålla fast i ett C-avhopp som man är säker på, jämfört med att utveckla det till D och ta steg i landningen. C-avhoppet med spikad landning ger 0,7 i D-värde (0,3 + 0,3 + 0,1) medan D-avhoppet (med ett steg) ger 0,8 (0,4 + 0,4) i D-värde, men minus 0,1 i E-värdet pga steget. Dvs det går på ett ut totalt i slutpoäng; Och tar man flera steg har man totalt sett förlorat på sitt val.

Samtidigt är det givetvis så att om man behärskar ett svårt avhopp så säkert att man klarar att spika landningen, så är det att föredra.

Överväganden i respektive gren:

FRISTÅENDE:

I Fristående sker ganska stora ändringar gällande övningsgrupperna. Det mest avgörande är att en 4:e strukturgrupp införs; Övningar med enkla volter med skruvar (minst 1 hel skruv). Därmed flyttas många övningar från nuvarande EG 2 och 3 till den nya gruppen.

Viktigt är även att fundera på vilken avslutningsvolt man ska satsa på. För seniorer gäller att det helst ska vara en dubbelvolt. Annars får man ett avdrag på 0,3 poäng. För juniorer gäller inte den regeln, men man behöver ha en dubbelvolt någonstans i serien för att slippa avdraget.

Till skillnad mot PH, SR, PB och HB får man endast svårighetsvärdet för avslutningen. Avhoppet påverkar inte EG-värdet.

Låt oss ta ett exempel:

Gymnasten avslutar med en dubbel grupperad salto och spikar landningen. Svårighetsvärdet = 0,3 och till detta läggs en bonus på 0,1 för spiklandningen. Övningen ger alltså 0,4 p till slutvärdet.

En annan gymnast avslutar med en dubbel grupperad volt med dubbel skruv och tar ett steg i landningen (= - 0,1 i E-värde). Det ger 0,5 i svårighet och - 0,1 i E-bedömning. Dvs det går på ett ut jämfört med föregående avhoppssprestation. Naturligtvis är det lätt hänt att det blir ännu fler steg i landningen med en så svår avslutning och då förlorar man på sitt val.

I Fristående är det (liksom i nuvarande reglemente) mycket viktigt att tänka på regeln om "simple repetition". Den innebär att en övning endast kan räknas första gången den visas. Om man alltså har en grupperad dubbelsalto tidigt i sin serie och även avslutar med samma övning, kommer den sista inte att räknas, varvid man går miste både om svårighetsvärdet och EG-värdet för avhoppet.

Men det finns även övningar som räknas som "samma övningar", trots att de faktiskt skiljer sig en del. Det gäller de övningar som finns i samma svårighetsruta. Exempel på sådana övningar är:

- Grupperad frivolt/pikerad frivolt/grupperad frivolt med ½ skruv/pikerad frivolt med ½ skruv (alla i ruta II:13).
- Sträckt frivolt/sträckt frivolt med ½ skruv (bägge i ruta II:14).
- Dubbel grupperad frivolt/dubbel grupperad frivolt med ½ skruv (bägge i ruta II:16)
- Dubbel pikerad frivolt/dubbel pikerad frivolt med ½ skruv (bägge i ruta II:17).
- Grupperad salto/pikerad salto (bägge i ruta III:1).
- Sträckt salto/temposalto (bägge i ruta III:2).
- Dubbel frivolt/dubbel frivolt med ½ skruv (bägge i ruta III:10)
- Dubbel frivolt med 2 skruvar/Dubbel frivolt med 1,5 skruvar (bägge i ruta III:5).
- Dubbel pikerad frivolt/Dubbel pikerad frivolt med ½ skruv (bägge i ruta III:11)
- Dubbel sträckt salto/dubbel sträckt salto med ½ skruv (bägge i ruta III:41)
- Grupperad frivolt med 1 skruv/grupperad frivolt med 1,5 skruv (bägge i ruta IV:2)
- Sträckt frivolt med 1 skruv/sträckt frivolt med 1,5 skruv (bägge i ruta IV:3).
- Sträckt salto med 1,5 skruv/sträckt salto med 2 skruvar (bägge i ruta IV:9).

Det är alltså mycket oklokt att ha med 2 övningar från samma ruta i sin serie och särskilt oklokt är om en av dem är avslutningsvolt.

När det gäller EG 2, 3 (och 4 i FX) kan det bli lönsamt att få med övningar som är lägst D, för att uppnå EG-värdet 0,5. Några exempel på sådana övningar som är relativt överkomliga är följande:

- EG 2: Dubbel grupperad frivolt
- EG 3: Dubbel grupperad "menichelli" (III:10); Dubbel pikerad salto. **(Kan vara klokt att lära sig bägge dessa för att kunna nyttja en i EG 3 och en i EG V=avslutningsvolten).** För dem som har kapacitet kan det även vara bra att satsa på att lära sig Tsukahara, vilket på sikt kan utvecklas till dubbel grupperad volt med dubbel skruv.
- EG 4: Sträckt frivolt med 2 skruvar; Sträckt salto med 2,5 skruvar.

Kombinerade volter:

Volter i direkt kombination kan, liksom tidigare, ge kombinationsbonus enligt följande:

- $D+B$ eller $B+D = + 0,1$
- $D+D = + 0,2$

Man kan dock inte nyttja 2 skruvade volter i direkt kombination för att få bonus. Inte heller får man utnyttja "counter saltos".

Kombinationsbonus kan emellertid ges på bägge sidor av en D-övning. Nedanstående exempel ger således + 0,2 poäng i kombinationsbonus:

- Temposalto-sträckt salto med 2,5 skruvar-sträckt frivolt

Vad gäller EG 1 räcker det alltså med att få med en A-övning (men se då till att den blir medräknad och inte slås ut av högre värderade övningar från andra EG:n).

Nytt beträffande EG 1 är att man begränsat antalet likartade övningar som kan räknas. Sålunda får man bara räkna:

- En styrkeövning (= övningar I:1-48, med undantag av handstående och vändning i handstående = I:19 och I:31)
- En "bygelövning" dvs krets och ryssvarianter (= I:79-105)

Slutligen bör man tänka på att:

- Maxtiden för ett fristående sänks till 70 sekunder.
- En och samma diagonal får högst användas 2 gånger i direkt följd.
- Ett balansmoment på 1 ben (2 sek) måste finnas med i programmet. Annars blir det avdrag = 0,3. Balansmomentet behöver inte vara med bland de 7 övningar som räknas in bland svårigheterna.

En viktig fundering är var i serien man ska lägga in våghalvståendet. Många kommer nog att utföra övningen ganska tidigt, innan man hunnit bli trött, men för dem som är säkra på övningen och klarar den utan större ansträngning kan det vara lämpligt att ha den senare som en "viloövning" inför en sen voltlänga.

BYGELHÄST:

Att klara en A-övning från EG 1 är inget större problem. Det räcker med en sax.

Beträffande EG 2:

- Trippelryss sänks till = C.

Exempel på D-övningar är:

- Sohn (sänkt från E)
- Trippelryss mellan byglarna eller på 1 bygel
- D-flop och D-”ryssflop”.

D-övningar på en bygel torde vara värdefulla att träna på eftersom man kan ha med 2 sådana (flop och ”ryssflop”) i serien. Dessutom kan de utvecklas till E (och högre)

Beträffande EG 3:

Magyar och Sivado är D-övningar som många gymnaster av tradition tränar mycket på. Det finns dock ett visst problem med dem; nämligen att de kan vara rena avdragsfällor om man inte kör dem utan skewing.

För dem som har svårt att träna bort skewing kan det vara av värde att fundera på andra vandringstyper, som t.ex.

- Roth (= D)/Wu Guonian (= E)
- Tong Fei (= D)

Vad gäller EG IV = Avhoppet, kan vi konstatera att ryssavhoppet är begränsade till att ge högst C-värde i utdelning. Alla ryssavhopp får sänkta värden: Trippelryss = C, Dubbelryss = B och 1 Ryss = A.

Vill man höja avhoppsvärdet måste man satsa på handståendeavhopp. Det sistnämnda kan, i förlängningen, även leda till att man kan ta med en sådan övning i serien, förutsatt att man kan lära sig nedgången till krets.

För många av de svenska gymnasterna bör ett val av handståendeavhopp innebära att man lägger rejält med tid på övningens grundteknik, för att undvika att det resulterar i stopp + brytning upp, med risk för stora avdrag eller underkänd övning.

RINGAR:

En viktig förändring är att Yamawaki sänks till = B och Jonasson sänks till C. Men om man kör sving bakåt till handstående direkt efter övningarna höjs värdet. Jonasson + sving bakåt till handstående kommer att ge D + C. Det är troligt att många gymnaster kommer att satsa på den kombinationen, vilken dels höjer värdet på Jonasson och dels uppfyller kravet på sving till handstående. Liksom tidigare får man 0,3 poängs avdrag om man inte har med sving till handstående i serien.

Alla lär klara minst en A-övning i övningsgrupp 1 för att erövra 0,5 poäng i EG-värde.

Övningsgrupp 2 är styrkeövningar. Övningar som ger 0,5 i EG-värde är t.ex. Azarjan och Nakayama samt svala.

En annan övning som gör det är överkors, vilken av någon anledning varit väldigt sällsynt bland svenska gymnaster under senare år. Det förefaller lite märkligt; Det brukar alltid finnas några gymnaster som är starka just i den positionen.

Ytterligare en övning som är ganska ovanlig men som ger full EG-utdelning är uppdragning från hängande till kors med sträckta armar. Det kan mycket väl finnas svenska killar som är särskilt starka i det läget.

Många av våra gymnaster har med kors i sina serier. Det bör glädja dem att övningsvärdet höjs från B till C.

Övningsgrupp 3 är sving till styrkemoment. Om man lyckas lära sig svala eller överkors bör det vara möjligt att även lära sig svinga dit. Annars ger övningar som sving till stödvåg och Honma till kors full EG-utdelning.

Tyvärr ger sving till kors ingen höjning från C till D, trots att korset i sig (som stillmoment) uppvärderats till C.

När det gäller avhopp har dubbel grupperad engelsman med 1,5 skruv sänkts till C, medan "dubbel med dubbel" fortfarande är E. För dem som inte klarar den övningen kan det vara läge att överväga dubbel pikerad fransman, särskilt om man har god smidighet i pikeringsläget.

Andra, lite mer ovanliga övningar är sträckt fransman med dubbelskrub och sträckt engelsman med trippelskrub.

BARR:

Övningsgrupperna i Barr har kastats om lite jämfört med det nuvarande reglementet såtillvida att gruppen med överarmshängande bytt plats med gruppen med stödjande.

Övningar från överarmshängande återfinns nu alltså i EG 1. Det innebär att det räcker med en vanlig uppstämning fram för att erhålla maximala 0,5 poäng i EG-värde.

Övningar från stödjande placeras istället i EG 2. Således behövs minst en D-övning för att få 0,5 i EG. En tidigare mycket populär övning värderad till D var Healy. Den har nu sänkts till C.

Men fortfarande finns många olika möjligheter att hitta D-övningar. En övning som kan vara värd att satsa extra på är Makuts (= E). Om man lär sig den bör övningar som Healy (C), Diamidov (C) och Diamidov till 1 holme (D), mer eller mindre komma "på köpet". Dessutom finns möjlighet att utveckla övningen till jättesving + Makuts (Bauman = F), Hjuluppsving + Makuts (Yamamuro = G) eller Uppstämning fram + Makuts (Tsolakidis = G). Makuts kan således, i förlängningen, leda till ett mycket högt D-värde i serien.

Några andra exempel på övningar som ger 0,5 i EG-värde från grupp 2 är:

- Vändning fram till en holme (Peters) = D
- 5/4 straddled volt fram till överarmshängande = D
- Dubbel volt fram till överarmshängande (grupperad = E, pikerad = F)

De sistnämnda 2 övningarna kördes av en del svenska killar för några årtionden sedan. Emellertid är de förbjudna i juniorserier.

Viktigt att tänka på framöver är att alla baksving till handstående måste åtföljas av en övning i rörelseriktningen. Man kan alltså inte köra ett baksving till handstående och därefter nersving till en framsvingsövning t.ex. i EG 2 eller som avhopp. För att slippa avdraget för halv mellansving (= 0,3), kan man t.ex. köra en halv vändning i handstående.

Beträffande EG 3, övningar i hängande, har det inte skett några större förändringar. Många gymnaster i världen satsar på Tippelt/Bhavsar och har med bägge i sina serier. Bland svenskarna är det inte så många som gör det. Kanske beroende på att flera av våra resliga gymnaster får problem med bottenpassagen.

I sådana fall kan det vara bättre att satsa på hjulups-övningarna och ha med 2 sådana. Vanlig hjulupp till handstående är fortfarande värderad till D och hjulupp m halv vändning = E.

När vi kommer till avhoppet är det fortfarande så att dubbla volter framåt betalar sig bra vad gäller D-värdet. Sådana avhopp bör vara relativt överkomliga för de flesta gymnaster. Vad som krävs är dels en tillräckligt bra uppstämning och sedan bra teknik i själva avhoppet. Att landningen ändå kan vara svår att spika är en annan sak

RÄCK:

Det är inga stora förändringar i räck.

En del väldigt svåra och (i Sverige) ovanliga övningar, får ändrade värden. Jag räknar inte upp dem här.

2 ganska överkomliga släpp som får höjda värden är Gienger och pikerad Jäger. Bägge höjs från C till D.

Släppkombinationer blir något mindre lönsamma. T.ex:

- $C + C = 0$
- $C + D$ (el. v.v.) = 0,1
- $D + D = 0,1$
- $D + E$ (el.v.v.) = 0,2

Inga gymnaster lär ha problem att få 0,5 i EG-värde från grupp 1.

EG 2 är flygövningarna.

En övning som kan vara bra att satsa på är sträck Tkatchev. Den är D och ger därmed 0,5 för kategorin. Men om man klarar den, klarar man förmodligen även vanlig Tkatchev eller pikerad och kan satsa på att använda övningarna i kombination.

Kovacs-övningarna lämpar sig också för kombinationer, men är för de flesta lite svårare att bli säker på.

Som nämnts ovan är Gienger och pikerad Jäger = D.

EG 3 innehåller de stångnära övningarna:

Om man vill satsa på fullt EG-värde torde örnutskjut med $\frac{1}{2}$ vändning vara ett av de mer överkomliga valen.

Beträffande EG IV har avhoppet samma värden som tidigare.

HOPP:

Även i hopp kan man få bonus för spikad landning, men det gäller bara volt-hopp, dvs hopp som innehåller (minst) en volt i den andra flygfasen.

I övrigt gäller det att hålla reda på övningsgrupperna när det gäller grenfinaler, då man ska utföra hopp från 2 olika EG:n, såväl i kval som i final.

Nedan finns värdena på några av de mer vanliga hoppen och tillhörande EG:

- Överslag = 1,2 (2)
- Tsukaharatryck = 1,2 (3)
- Yurchenkotryck = 1,2 (5)
- Överslag m $\frac{1}{2}$ skruv = 1,4 (2)

- Överslag m 1 skruv = 1,6 (2)
- Tsukahara grupp = 1,8 (3)
- Yurchenko grupp = 1,8 (5)
- Överslag m grupp volt = 2,0 (2)
- Tsukahara pik = 2,0 (3)
- Yurchenko pik = 2,0 (5)
- Kasamatsu grupp = 2,4 (1)
- Överslag m pik volt = 2,4 (2)
- Tsukahara sträckt = 2,8 (3)
- Yurchenko sträckt = 2,8 (5)
- Överslag sträckt volt = 3,2 (2)
- Överslag sträckt volt m ½ skruv = 3,6 (1)
- Kasamatsu sträckt = 3,6 (1)
- Yurchenko sträckt volt m 1 skruv = 3,6 (5)
- Överslag sträckt volt m 1 skruv = 4,0 (4)
- Yurchenko sträckt volt m 1,5 skruv = 4,0 (4)
- Kasamatsu sträckt m 1 (extra) skruv = 4,4 (4)
- Yurchenko sträckt m 2 skruv = 4,4 (4)
- Överslag m dubbel grupp volt = 4,8 (2)

Slutord:

Denna genomgång gör inte anspråk på att vara fullständig. Därför rekommenderas att du själv laddar ner CoP 2025-2028. Den kan hämtas på FIG:s hemsida.

Det är bra att botanisera på egen hand i bedömningsreglementet och försöka hitta intressanta lösningar och val av övningar.

Om du är gymnast bör du givetvis diskutera dina idéer med din/a tränare, innan du väljer att satsa på någon övning eller övningssekvens i dina serier!

Lycka till!

/ Roland Himberg (MTK-ledamot och FIG-domare)