



Beskrivning av tester och övningar för uttagning till Juniorlandslaget

Landslagets syfte och uttagning

Det ultimata målet med vår landslagsverksamhet är att nå internationella framgångar på seniornivå. För att möjliggöra detta behöver vi en bred trupp av gymnaster som håller landslagsnivå under så lång tid som möjligt.

Uttagning till juniorlandslaget görs genom att ta hänsyn till bl a följande:

- Grundteknik
- Stil
- Fysik (rörlighet och styrka)
- Tävlingsresultat samt tävlingsgenomförande
- Övningsförråd (inkl förövningar)

Avsikten är att påvisa gymnasters potential att på lång sikt kunna utvecklas till att konkurrera internationellt som seniorlandslagsgymnast. Detta innebär dock att gymnaster som antagningsperioden är eller närmar sig 17år skall kunna visa att man har potential att klara seniorkraven under sitt sista år som junior. Tävlingsresultat och övningsförråd blir därför viktigare i en uttagningsbedömning än för yngre gymnaster.

Testresultaten är viktiga men inte direkt avgörande för en uttagning. Däremot kommer de vara ett stort bidrag i landslagsledningens beslutsprocess.

Nedan beskrivs de olika testerna och delmomenten i antagningsprocessen till juniorlandslaget. Här visas även nuvarande gränsvärden och utvärderingskriterier för respektive test. I Bilaga 1 ges även riktvärden / testresultat från den senaste testomgången i form av medel- och maxvärden för respektive huvudmoment (Övningar, Tävlingsresultat, Grundteknik, Ljushopp, Styrka, Smidighet och Gymnastik)

Ansökan och testdag

Inbjudan att ansöka riktas till gymnaster som antagningsperioden/året fyller 14-17 år och tävlar i Svenska Cupen. Uttagningen sker genom följande steg:

1. Skriftlig ansökan där gymnasten och gymnastens tränare intygar vissa grundläggande kunskaper och redovisar sina tävlingsresultat senaste perioden
2. Gymnasten och gymnastens tränare filmar och skickar in vissa färdigheter/övningar på trampolin.

Sökanden rekommenderas tävla i Svenska Cupen klass 2. Sökanden i klass 3 kommer för Svenska Cupen endast kunna tillgodoräkna sig max svårighet enligt tävlingsreglementet för Svenska Cupen (6,5).

Grundteknik - Trampolinövningar

Vissa övningar filmas och skickas in andra visas upp under testdagen. Landslagsledningen gör sedan en bedömning av tekniska parametrar. Syftet är att få en bild av gymnastens teknik i grundläggande övningar. Här vill vi också säkerställa en miniminivå för deltagande i uttagningen till Juniorlandslaget.

Följande övningar är ett krav för ansökan till juniorlandslaget. Övningarna filmas och skickas in innan testdagen. Övningarna görs som enskild övning med landning i duk (matta får dock användas på kanten)

- Rudolf (bedömning av teknik och utförande)
- Helskrub (bedömning av teknik och utförande)
- Fliffis grupperad (bedömning av teknik och utförande)
- Dubbelbak grupperad (bedömning av teknik och utförande)

Följande gäller även för pojkar som under antagningsperioden fyller 16 år och för flickor som under antagningsperioden fyller 17 år:

- En övning med 720 graders voltrotation samt minst 360 graders skruvrotation (bedömning av teknik och utförande) Tex Rudiout, Full-half eller Half-half

Följande övningar visas upp via film, antingen enstaka eller i kombination med annan övning, på bästa möjliga sätt som gymnasten kan utföra övningen, inskjutsmatta får användas om det behövs.

- Lazy back - Cody (bedömning av teknik)
- 1/2 vändning volt (bedömning av teknik)
- 1 3/4 (bedömning av teknik)

Resultat/poäng: För dessa övningar ges en faktisk poäng av det tekniska utförandet och bedömningen sker utifrån bemästrande av följande parametrar:

- Neutralt huvud/hålla blick
- Vara kvar i mittenrutan
- Bibehålla höjden
- Raka armar i starten
- Ta rotation i höft/knän/fötter, samma linje i dessa hela vägen
- Möta d v s överkropp ska inte rotera förrän benen möter överkroppen
- Djup position
- Axlar pressas bak i utgången och höft fram,
- Uträck före fem över
- Armar hålls kvar intill kroppen efter utsträck
- Hålla utsträck till kvar över
- Tillräcklig rotation / Anpassad rotation
- Inte starta skruven för tidigt (för Barany)
- Skruva med tiltteknik, axlar och höft skruvar till lika delar och parallellt. (för Barany)
- Skruven klar före kvart över (för Barany)

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Tävlingsresultat

Trampolin

Gymnasten skickar in sina bästa tävlingsresultat från sin bästa första-serie samt sin bästa andra-serie från de senaste 12 månaderna.

Syfte: Här vill vi se om gymnasten kan uppvisa resultat på stil, vandring, ToF och svårighet som är relevant för gymnastens ålder.

Följande gränsvärden gäller.

Har man uppnått minimumvärdet ger det 1,0 poäng. Allt under det ger 0 poäng.

Har man uppnått eller överskrider maxvärdet ger det 10.

Resultat däremellan ges på en rätlinjig skala.

	Stil	Stil	Vandring	Vandring	ToF	ToF	ToF	ToF	Svårighet	Svårighet	Seriegenomgång
	Serie 1	Serie 2	Serie 1	Serie 2	Serie 1	Serie 2	Serie 1	Serie 2			
					Dam	Dam	Herr	Herr	Dam	Herr	

min	14,0	12,0	8,8	8,6	13,5	13,0	14,6	13,8	6,0	6,5	65%
max	19,0	17,0	9,8	9,6	17,0	16,0	18,6	17,6	14,2	17,2	100%

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

DMT

Gymnasten skickar in sina bästa kombinationsresultat från de senaste 12 månaderna.

Syfte: Här vill vi se om gymnasten kan uppvisa resultat på stil, landning och svårighet som är relevant för gymnastens ålder.

Följande gränsvärden gäller.

Har man uppnått minimumvärdet ger det 1,0 poäng. Allt under det ger 0 poäng.

Har man uppnått eller överskrider maxvärdet ger det 10.

Resultat däremellan ges på en rätlinjig skala.

	Stil	Landning	Svårighet	Svårighet
			Dam	Herr
min	Xxx	Xxx	Xx	Xx
max	Xxx	Xxx	Xx	Xx

(Under arbete)

Övningsförråd

Gymnasten redovisar vilka övningar (dubbel- eller trippelvolter) man kan utföra och på vilken nivå. Beroende på vilket utvecklingsstadium man är för respektive övning räknar man samman värden för bakåtroterande respektive framåtroterande övningar.

Under testdagen skall man vara beredd på att visa upp ett stickprov på den övning och nivå man angivit i ansökan.

Syfte: Att se vilka förberedande övningar för dubbla skruvade volter gymnaster jobbar med och besitter.

Påvisa gymnastens befintliga samt potentiella förråd av dubbel- och trippelvolter för sin kommande utveckling. Redovisningen skall även uppmärksamma vikten av att förbereda dessa i god tid innan de är aktuella att använda under tävling. Detta påvisa gymnastens befintliga och potentiella övningsförråd.

Övningar

Följande värden ges till varje dubbel- eller trippelvolt utöver Fliffis c och Dubbelbak c. Alla bakåttövningar resp framåtövningar räknas samman och en total poäng ges sedan enligt ovan tabell.

Övningsstadie	värde
Inget	0
I grop	2
I inskjut / med pass	5
I duk	6,5
I kombination med annan volt	8
I serie	10

Förövningar

Följande värden ges för förövningar till viktiga skruvade dubbelvolter.

Förövning Stadie	värde
Inget	0
Förövning till mage/rygg m. 1-1/4 voltrotation	3
Förövning till rygg med 1-3/4 voltrotation	7
Fullständig övning	10

Följande gränsvärden gäller.

Har man uppnått minimumvärdet ger det 1,0 poäng. Allt under det ger 0 poäng.

Har man uppnått eller överskrider maxvärdet ger det 10.

Resultat däremellan ges på en rätlinjig skala.

	Övningar	Övningar	Övningar	Övningar	Förövningar
	Fram	Bak	Fram	Bak	
	Dam	Dam	Herr	Herr	Dam/Herr
min	10	10	20	20	3
max	110	100	130	120	30

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Styrketester

Styrka 1: Knäböj

Alt 1: Stå med båda armarna sträckte mot taket, håll en käpp i händerna. "Knogen mot taket". Håll armpositionen genom hela rörelsen.

Alt 2: Stå med båda armarna utsträckta framåt, käpp vilar i dina händer, håll den i våg genom hela rörelsen.

Sitt ner mot golvet, i lugnt tempo, gör en mjuk vändning (ej stanna). Båda knäna pekar rakt fram som om benen rörde sig i var sin smal korridor. Du ska minst nå ner med höften under knähöjd (låret i horisontalplan).

Övningen får göras med 2 cm hälförhöjning. Om man behöver högre än 2 cm så får man 2 poäng i avdrag.

Upprepa så många du kan upp till 10 st

- 10 p = 10 st korrekt utförda
- 9 p = 9 st
- 8 p = 8st
- 7p = 7st
- 6p = 6st
- 5p = 10 st med armarna utsträckta framåt
- 4p = 8 st med armarna utsträckta framåt
- 3p = 6st st med armarna utsträckta framåt
- 2p = 4 st med armarna utsträckta framåt
- 1p = 2 st med armarna utsträckta framåt
- 0p = 0st st med armarna utsträckta framåt

Styrka 2: Benfällningar

Ligg på rygg med armar i kors på bröstet, sträck benen/tårna rakt mot taket, låt magen och ryggen sjunka ner mot golvet och behåll den positionen genom hela övningen. Känn en bred aktivering över magmusklerna.

Två ben: Fäll kontrollerat benen ner mot golvet och vänd tillbaka upp. Upprepa så många du kan upp till 10 reps. Gymnasten skall ha bred/jämn aktivering av magen och oförändrad position av ryggraden (klarar att bibehålla lumbalt tryck – håller tryck på max två fingrar i svanken).

Ett ben i taget: Fäll kontrollerat ett ben ner mot golvet och vänd tillbaka upp. Upprepa så många du kan upp till 10 reps. Tryck det andra benet upp mot taket genom hela övningen.

GODKÄNDA är då: bibehåller lumbaltryck genom hela övningen (dvs bred aktivering över hela magen och ingen "ås" i mitten, om "ås" är det främst rectus abdominis, sexpaket, som arbetar vilket vi inte vill).

- 10 p = 9-10st
- 9p = 7-8st
- 8p = 5-6st
- 7p = 4-5st
- 6p = 2-3st
- 5p = 9-10st/ben
- 4p = 7-8st/ben
- 3p = 5-6st/ben
- 2p = 3-4st/ben
- 1p = 1-2st/ben
- 0p = 0st

Styrka 3: Rygglyft

Gymnasten ligger på en bänk med fötterna fastsatta i en ribbstol. Utgångsposition: överkroppen nedåt (så att kroppen är i 90° vinkel). Händerna skall vara i kors på bröstet. Från detta läge ska gymnasten lyfta överkroppen till minst lodrätt läge. Antalet godkända repetitioner på 30 sekunder räknas.

Styrka 4: Chins

Chins är detsamma som uppdrag i en holme. Övningen startar med gymnasten hängande i övertag. Händernas position ska vara i "axelbredd" med fingrar pekande framåt. Därifrån drar gymnasten upp sig tills hakan når över holmen. Man skall ner igen till helt hängande mellan varje repetition. Gymnasten får inte hjälpa till genom att "knixa" med benen eller genom att pendla till i uppdraget. En tränare står och passar genom att stanna gymnasten mellan varje repetition så att varje uppdrag startar från stillahängande. Antalet godkända repetitioner på 30 sekunder räknas.

Styrka 5: Armhävningar (med neutral position och god bålkontroll)

Placera händerna på golvet, lite bredare än axelbrett med händer i axelnivå och fötterna axelbrett isär. Övningen börjar "uppe". Dra in hakan lätt och håll ett långt avstånd mellan öra och axel. Blicken ner i golvet. Utför armhävningen med rak kropp och neutral svank genom hela övningen. Bröstet ska komma nära mattan/golvet utan att nudda i vändning. Antalet ska göras inom 20 s.

Pinne kan användas för att underlätta bedömning: ska då vila på bakre delen av huvudet-bröstryggen-korsbenet genom hela övningen samt max en hand (i relation till personen) ska få plats mellan pinne-svank.

- 10 p = 10 st korrekt utförda
- 9 p = 9 st
- 8 p = 8st
- 7p = 7st
- 6p = 6st
- 5p = 5st
- 4p = 4st
- 3p = 3st
- 2p = 2st
- 1p = 1st
- 0p = 0st

Styrka 6: Enbensknäböj

Stå på ett ben med armarna utsträckta framför dig, en käpp vilar i dina händer. Andra benet pekar lätt framåt. Sitt ner mot golvet, i lugnt tempo, gör en mjuk vändning (ej stanna), höfterna parallella med golvet/i horisontalplan. Knät pekar rakt fram som om benet rörde sig i en smal korridor. Håll käppen parallell med golvet/i våg.

För godkänt ska höften i varje vändning snudda en markering (upsänt gummiband) i höjd med gymnastens knäskåls övre kant.

Övningen får göras med 2 cm hälhöjning.

Om stöd behövs får gymnasten placera tåspetsarna i golvet och dessa glider rakt fram på golvet.

- 5st - 10p
- 4st - 9p
- 3st - 8p
- 2st - 7p
- 1st - 6p
- 5st med stöd - 5p
- 4st med stöd - 4p
- 3st med stöd - 3p
- 2st med stöd - 2 p
- 1st med stöd - 1p
- 0st - 0p

Följande gränsvärden gäller.

Har man uppnått minimumvärdet ger det 1,0 poäng. Allt under det ger 0 poäng.

Har man uppnått eller överskrider maxvärdet ger det 10.

Resultat däremellan ges på en rätlinjig skala.

Brutalbänk	Benfällningar	Rygglyft	Chins	Armhävningar	Enbensknäböj	
antal /30s	antal (alt per ben)	antal /30s	antal /30s	antal /20s	antal / ben	
dam/herr	dam/herr	dam/herr	dam/herr	dam/herr	dam/herr	
10	1	18	2	1	1	min
26	10	32	16	10	5	max

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Smidighetstester

Smidighet 1: Vrister

Utgångsposition: Sittande på golvet med sträckta ben och rak överkropp, armarna placeras bakom huvudet med händerna sammanflätade. Därefter sträcker gymnasten maximalt på båda vristerna (knäna måste vara sträckta) i ca 10 sekunder. Ta ett foto. Bedöm/mät vinkeln i vristen (benlinje-fotlinje), ev från foto.

>180gr = 10

170 = 8

160 = 6

150 = 4

140 = 2

135gr = 1

Under 135gr = 0

Smidighet 2: Arm-bål (bakåt)

Ligg raklång på en 20 cm tjock hård matta, huvudet ska hänga utanför kanten och hakan mot mattan
Gymnasten håller i en käpp (händerna knutna)

Käppen lyfts med raka armar och hålls kvar i 5 s

Resultatet är avståndet i cm från mattan till stavens lägsta punkt

10 p: 20 cm eller mer

9p: kan lyfta > 15 cm och hålla 5 s

8p: kan lyfta > 15 cm men ej hålla kvar 5 s

7p: kan lyfta > 10 cm och hålla 5 s

6p: kan lyfta > 10 cm men ej hålla kvar 5 s

5p: kan lyfta > 5 cm och hålla 5 s

4 p: kan lyfta > 5 cm men ej hålla kvar 5 s

3 p: kan lyfta >2 cm och hålla 5 s

2 p: kan lyfta >2 cm men ej hålla kvar 5 s

0 p: Kan ej lyfta från golvet med bibehållna raka armar

Smidighet 3: Grenvinkelsittande

Gymnasten sitter med ca 135° bändelning och håller i en stav i övertag (händerna i 'axelbredd').

Därefter faller han/hon överkroppen framåt med rak rygg och armarna framåt tills han/hon når sitt maxläge och håller så i ca 10 sekunder. Ta foto från sidan. Bedöm kroppspositionen enligt följande, vid behov från foto:

Kan sitta i 135gr och luta sig fram hela vägen i golvet = 10

Kan sitta i 135gr och luta sig fram nästan hela vägen men är ej i golvet = 8

Kan sitta i 135gr och luta sig fram till ca 30 grader = 6

Kan sitta i 135gr och luta sig fram till ca 45 grader = 4

Kan sitta i 135gr och luta sig fram men ej få med svanken = 2

Kan sitta i 135gr men ej sitta rak = 1

Kan ej sitta i 135gr med raka ben = 0

Smidighet 4: Pikerat sittande

Vid detta test sitter gymnasten på golvet med raka ben och sträckta tår. Benen ska vara helt raka.

Håller i en käpp i övertag, axelbrett. Därefter faller gymnasten överkroppen framåt med rak rygg och armarna framåt tills han/hon når sitt maxläge och håller så i ca 10 sekunder. Magen skall tryckas mot benen och ryggen skall ej krummas. Ta foto från sidan. Bedöm kroppspositionen enligt följande:

Kan luta sig fram hela vägen med panna, mage **mot lår**, raka ben och spända tår= 10

Kan luta sig fram hela vägen med panna, mage **nära lår**, raka ben och spända tår= 8

Kan luta sig fram med rak rygg, raka ben och spända tår till **30gr** = 6

Kan luta sig fram med rak rygg, raka ben och spända tår till **45gr** = 4

Kan sitta med **böjd rygg/svank** raka ben och spända tår till mellan **45-90gr** = 2

Kan sitta med raka ben och spända tår i **90gr** = 1

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Gymnastiska tester

Gym 1: Handstående

Övningen utförs på ett fristående golvt alternativt en mattvåd inom en ruta som ska vara 1x1 meter stor. Ben och fötter måste hållas ihop under hela övningen och gymnaster måste hålla kroppen rak och stabil i bålen (ingen svank) i stabil position. Små steg innanför rutan är tillåtna med visst avdrag. Om gymnasten tar stora steg avbryts testet. 2 försök är tillåtna, det bästa räknas.

Gym 2: Stillastående bakåtvolt

Övningen utförs på ett fristående golvt alternativt en mattvåd eller annan golvmatta.

Pass eller pall får användas som hjälpmedel vid behov då gymnasten ej utför övningen på egen hand. Bedömning enligt nedan tabell.

Stillastående bakåtvolt	Har höjd	Landar säkert	Kommer precis runt	Med pass
-------------------------	----------	---------------	--------------------	----------

Från matta till matta	10	9	8	7-5
Från pall ca20cm till matta	6	5	4	3-1
Från pall ca40cm till matta	4	3	2	0
Kan ej	0	0	0	0
Tar steg efter landning Avdrag/steg:	-1	-1	-1	-1

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Grundteknik - Trampolintechnik

Tre salto C i rad på krysset

Utförs så bra som gymnasten kan utan inskjut. Inskjut får användas vid kanten.

Antal försök är 1. Bedömning enligt nedan tekniska parametrar

Tre barany C på rad på krysset

Utförs så bra som gymnasten kan utan inskjut. Inskjut får användas vid kanten.

Antal försök är 1. Bedömning enligt nedan tekniska parametrar

Barany till mage, pikerad stil

Utförs så bra som gymnasten kan med eller utan inskjut. Antal försök är 2. Bedömning enligt nedan tekniska parametrar

Salto till mage (lazy back), pikerad stil

Utförs så bra som gymnasten kan med eller utan inskjut. Antal försök är 2. Bedömning enligt nedan tekniska parametrar.

Tekniska Parametrar

Bedömning av inskickade filmer samt trampolintechnikövningar som utförts under testdagen bedöms utifrån bemästrande av följande tekniska parametrar:

- Neutralt huvud/hålla blick
- Vara kvar i mittenrutan
- Bibehålla höjden
- Raka armar i starten
- Ta rotation i höft/knän/fötter, samma linje i dessa hela vägen
- Möta d v s överkropp ska inte rotera förrän benen möter överkroppen
- Djup position
- Axlar pressas bak i utgången och höft fram,
- Uträck före fem över
- Armar hålls kvar intill kroppen efter utsträck
- Hålla utsträck till kvar över
- Tillräcklig rotation / Anpassad rotation
- Inte starta skruven för tidigt (för Barany)
- Skruva med tiltteknik, axlar och höft skruvar till lika delar och parallellt. (för Barany)
- Skruven klar före kvart över (för Barany)

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Ljushopp

10 höga hopp

Utförs från stillastående med 5 inhopp. När gymnasten landar första gången räknas som hopp ett. När gymnasten landar efter hopp fem startas klockan och stannas vid landningen efter nästkommande 10 hopp. Gymnasten använder fria armdrag. Antal försök är 1

10 höga med armar upp i botten av duk

Utförs från stillastående med 5 inhopp. När gymnasten landar första gången räknas som hopp ett. När gymnasten landar efter hopp fem startas klockan och stannas vid landningen efter nästkommande 10 hopp. Gymnasten använder fria armdrag under de fem inhopp. I landningen av det femte inhoppet samt under de resterande 10 landningarna skall armarna vara vertikal ovan huvud när gymnasten är i botten av duken. Armarnas position skall hållas tills gymnasten tydligt lämnat duken (optimalt till strax innan toppen). I övrigt är armarnas position i luften är valfritt. Bästa teknik är att göra en övningsmarkering nära toppen av hoppet och hålla detta till så nära landning som möjligt. Antal försök är 1

30 höga från stillastående (inga inhopp)

Vandringsavdrag per hopp utanför "lilla rutan" dras av från totaltiden.

Gymnasten utför 30 raka upphopp i rad från stillastående inom en given zon (1m x 1m) i mitten av trampolinen. Tidtagningen börjar när gymnasten trycker ned duken och räkningen börjar vid den första landningen. Tidtagningen slutar vid landningen efter det 30:e hoppet (när gymnasten får kontakt med duken)

Antal försök: 1. Tiden för de 30 hoppen noteras. Avdrag görs enligt FIG code of points och ges sedan en tidsmultipel (0,25 sek/0,1 avdrag) som dras av från totaltiden.

T.ex. Gymnasten får tiden 55 sek med 1,2 i avdrag.

55sek minus 12 x 0,25sek = 55 sek minus 3 sek = 52 sek

Gränsvärden

Följande gränsvärden gäller.

Har man uppnått minimumvärdet ger det 1,0 poäng. Alla resultat under det ger 0 poäng.

Har man uppnått eller överskrider maxvärdet ger det 10,0 poäng.

Resultat däremellan ges på en rätlinjig skala.

	30 höga- avdrag	30 höga- avdrag	10 höga	10 höga	10 höga	10 höga
	inga inhopp	inga inhopp	vanliga	vanliga	armar upp	armar upp
	Herr	Dam	Herr	Dam	Herr	Dam
min	50,5	47,5	18,0	17,0	16,5	15,6
max	64,5	61,5	22,5	21,5	21,6	20,6

BILAGA: Se testresultat i form av max och medelvärden för den senaste testomgången i Bilaga 1.

Serieuppfattning - Miniserie

Miniserie

En miniserie med 5-6 givna övningar utförs på bästa möjliga sätt (Stil, Höjd, Vandring).

Serieövningarna presenteras för gymnasterna ca 15 minuter före start på testet. Gymnasterna delas in i grupper av 4-6 gymnaster per trampolin. Antal gymnaster per trampolin bör vara jämnt fördelade. Gymnasterna får sedan, antalet gymnaster x 3 minuter att förbereda sig på (tex 5 gymnaster x 3 min = totalt 15 min förberedelse). Det kan innebära att värma upp på trampolin, köra serien på trampolin, fokusera mentalt och/eller göra seriegenomgång på golv mm.

Vid träning / uppvärmning på trampolin har man ca 30 sek per besök.

När förberedelse tiden är över startar hopparna en efter en enligt lottad startordning. Stilbedömning sker av 1-3 domare, Vandring bedöms av en domare samt att en funktionär som klockar seriens totala tid. Avdrag sker enligt befintligt bedömningsreglemente. Serien skall även filmas i god kvalitet.

Beräkning av poäng:

Medelvärde av tillgängliga stilpoängen multipliceras med två, till detta adderas vandringsavdrag enligt bedömningsreglementet. Höjd beräknas genom klockad total tid minus 2,2 sekunder alternativt med ToF-utrustning om det finns tillgängligt. Dessa värden för Stil, Vandring och Höjd adderas sedan till en totalpoäng.

Max och minvärden är samma som för Serie 1 (se ovan) fast omräknat till givet antal övningar. Tex vid 6 övningar, Maxvärde för Serie 1 x 6/10 = maxvärde för miniserie.

Antal försök är 1.

Grundteknik – DMT-teknik

Upphopp – upphopp - upphopp

Utförs så bra som gymnasten kan. Antal försök är 2. Bedömning enligt nedan tekniska parametrar.

Barany (valfri) – salto (grupperad)

Utförs så bra som gymnasten kan. Antal försök är 2. Bedömning enligt nedan tekniska parametrar.

Tekniska Parametrar

Bedömning av dmt kombinationer som utförts under testdagen bedöms utifrån bemästrande av följande tekniska parametrar: (dessa är under arbete)

- Löpteknik
- Höjd
- Ansats - inhoppet
- Landning

Total viktning - Gymnastpoäng

Gymnasten ges även en total "Gymnastpoäng" vilken räknas fram genom att vikta respektive bedömningsområde enligt nedan. Den totala viktningen är då en indikation om hur landslagsledningen värderar insatsen för olika delmoment.

Delmoment	Vikt
Tävlingsresultat	25,0%
Övningsförråd	20,0%
Grundteknik	20,0%
Styrka	15,0%
Ljushopp	5,0%
Smidighet	7,5%
Gymnastik	7,5%

Bilaga 1 bifogas senare!

Med vänliga hälsningar,

Gymnastikförbundet

JONAS HEIMAN
Förbundskapten
076-543 08 25
jonas.heiman@gymnastik.se

PERNILLA NYBERG
Junioransvarig
0708-791233
pernilla.nyberg@gymnastik.se