



Gymnastik-
förbundet
MELLANSVENSKA



TÄVLINGSPROGRAM





Gymnasten utför 2 olika hopp där snittet av de 2 hoppen ger gymnastens slutpoäng



JÄRN

- | | |
|--------|--|
| Hopp 1 | Ansats ljushopp från satsbräda till landning på 10 cm landningsmatta. |
| Hopp 2 | Ansats kullerbytta upp på stadigt mattberg (1 m) - uppresning uppsträckning. |



BRONS

- | | |
|--------|---|
| Hopp 1 | Ansats katthopp upp på hoppbord (1.15) ljushopp av |
| Hopp 2 | Uppspark till handstående på satsbräda och fall till rygliggande på tjockmatta. |



SILVER

- | | |
|--------|--|
| Hopp 1 | Ansats ljushopp upp på hoppbord (1.15) ljushopp med 1/2 vändning av. |
| Hopp 2 | Ansats överslag till rygliggande på stadigt mattberg (1 m). |



GULD

- | | | |
|---------|--|-----|
| Hopp 1A | Ansats överslag på hoppbord (1.20). | 2.0 |
| Hopp 2A | Ansats tsukaharainhopp till stående på stadigt mattberg (1 m). | 2.0 |
| Hopp 2B | Ansats rondat till satsbräda, stämhopp bak till rygliggande på mattberg (1 m). | 2.2 |

D-poäng:



DIAMANT

- | | | |
|---------|---|-----|
| Hopp 1A | Ansats överslag till stående på mattberg bakom hoppbord (1.20). | 2.0 |
| Hopp 1B | Ansats tsukaharainhopp till stående på mattberg bakom hoppbord (1.20). | 2.2 |
| Hopp 2A | Ansats tsukaharainhopp till rygliggande på mattberg bakom hoppbord (1.20). | 2.2 |
| Hopp 2B | Ansats rondat till satsbräda flickflack upp på mattberg till stående på mattberg (1 m). | 2.4 |

D-poäng:



JÄRN

- Hänga i övertag i krum 2 sek
- Uppdrag till holmen (minst hakhöjd) och ner igen till fritt hängandes i krum 2 sek
- Lyft benen upp till pikhängande mot 90 grader håll 2 sek
- Hänga i svank 2 sek
- Hänga i krum 2 sek
- Släpp holmen för avhopp.



BRONS

- Överkast (Från valfri start, tillåtet att använda ex en kloss)
- Vipp (höft lämna holmen)
- Vipp hjulomsväng
- För ena benet över holmen, vänd händerna till undertag, tryck upp 2 sek och för benet tillbaka till jämväggande
- Nedrullning framåt via spetspik till hängande
- Farttagning, pendla framåt-bakåt-framåt-bakåt-framåt-bakåt till att släppa holmen i baksving för avhopp - landning.



SILVER

- Hänga i övertag i krum 2 sek
- Farttagning till att pendla framåt-bakåt-framåt-bakåt-framåt till överkast
- Vipp hjulomsväng
- För ena benet över holmen, ridsväng framåt i valfritt grepp, för därefter benet tillbaka till jämväggande
- Vipp (höften lämna holmen)
- Vipp undersving - pendla bakåt och släpp holmen till avhopp-ta landning.



GULD

- | | |
|--|-----|
| Kippung med samlade eller delade ben till stående på kloss/bräda eller golv | 0.2 |
| Hoppa upp till jämväggande på holmen | 0.2 |
| För ena benet över holmen, ridsväng framåt*, för benet tillbaka till jämväggande *alt hjulomsväng framåt | 0.4 |
| Vippa på låga holmen till huksittande | 0.4 |
| Hopp till höga holmen | 0.4 |
| Pendla framåt-bakåt-framåt-bakåt-framåt till överkast | 0.4 |
| Vipp hjulomsväng | 0.4 |
| Vipp fotsväng avhopp (samlade eller delade ben på holmen). | 0.4 |

D-poäng:

Totalt: 2.8



DIAMANT

- | | |
|--|-----------|
| Kipp på låga holmen | 0.4 |
| Vipp mot handstående | 0.4 |
| Vipp hjulöver- direkt kipp | 0.4 + 0.4 |
| Vipp samlad fotsnurr- direkt hopp upp till höga holmen | 0.2 + 0.2 |
| Kipp | 0.4 |
| Vipp ut fotsvängsavhopp (samlat eller delat) med 1/2 vändning. | 0.4 |

D-poäng:

Totalt: 2.8



JÄRN

(Stående längs med bom) Upphopp till jämväggande, för ena benet över bommen till ridsitt, uppsträckning
 Vippa upp till huksittande på bommen och gå 2 steg på huk med armarna sträckta åt sidan
 Sträck på benen och gå två steg på alla fyra och res sedan upp överkroppen till stående (valfri armposition)
 Gå 2 steg framåt "peka tå"
 Gå 2 steg framåt med att lyfta knän
 Gå 2 steg på tå. Samlat ljushopp avhopp.



BRONS

(Stående längs med bom) Upphopp: Yttre benet förs över bommen via en benspark till ridsitt, uppsträckning
 Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan
 Gå 2 steg på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen
 Sätt i händer på bommen och vippa ner till ridsittande
 Sänk ner överkroppen till ryggligg, placera händer under bom upp till skulderstående, markera
 Rulla tillbaka till ridsitt, uppsträckning
 Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan
 Sträck på benen och klättra ut med händer till spänning, in med fötterna nära händerna, upp till stående
 Gå 2 steg framåt och lyft först ena benet och därefter det andra mot 90 grader bakåt (valfri armposition)
 avsluta i arabesque
 Benlyft framåt, steg fram till benlyft bakåt med handisättning och benet mot spagat, markera
 Sätt i foten framför den andra och res överkroppen upp till stående på tå och vänd 180°, markera
 Uppspark mot samlat handstående på tvären till avhopp ståendes vid sidan av bommen.



SILVER

(Stående längs med bom) Upphopp: Ena benet förs över bom via ridsitt och vidare 1/4 vändning till grensitt
 Lyft benen ovanför bommen och vippa upp via huksittande upp till stående
 Steg framåt (valfri ansats) till lantmätarhopp, ljushopp, grupperat hopp
 Sidsteg med den ena foten bakom den andra och avsluta med 1/4 vändning
 Gå 2 steg på tå och lyft ben framåt till 90° (valfri armposition)
 Uppspark mot samlat handstående till kontrollerad landning
 1/2 piruett, uppsträckning
 Valfri rörelsepassage, uppspark rondatavhopp av bom (sätt händerna på bommen till landning nedanför).



GULD

D-poäng:

(Ståendes på kortsidan av bommen) Upphopp: Kullerbytta genom skulderstående, markera.	0.4
Rulla vidare via huksittande upp till stående (valfri armposition).	
Steg fram till lantmätarhopp, sissone, valfri rörelsepassage fram till 360° piruett	0.2 + 0.2 + 0.2
Sätt ner händerna på bommen med raka ben och vippa ner till ridsitt	
Lyft benen upp på bommen till pikerat sitt	0.2
bakåtkullerbytta till ena knät på bommen och det andra lyft bakåt, markera	0.4
Sätt i händerna och benspark bakåt mot spagat och avsluta i stående position.	0.2
Valfri rörelsepassage fram till 1/2 hoppvändning	0.2
Valfri rörelsepassage till hjulning	0.4
Ansats samlad sidvolt av bommen (avtryck med en fot från bom och landa samlad nedanför).	0.4
Totalt:	2.8



DIAMANT

D-poäng:

Obligatoriska moment i valfri ordning och valfria rörelser i bomserien

Upphopp: Ansats lantmätarhopp upp på kortsidan av bommen	0.2
Brygga framåt eller bakåt	0.4
360° piruett i valfri position	0.2
180° grupperad hoppvändning på tvären	0.4
Valfri kullerbytta framåt, bakåt eller "sidrullning"	0.2
Rondat	0.4
Spagat eller splitthopp minimum 120° bendelning	0.2
Galopp hopp direkt varghopp	0.2 + 0.2
Ansats pikerad frivolt av bommen.	0.4
Totalt:	2.8

FRISTÅENDE



JÄRN

Kullerbytta med raka ben till sittande i pikerad position med armar sträckta rakt framför kroppen

Lyft benen och håll dem samlat, markera

Dela benen till grensitt med armarna sträckta ovanför huvudet, lägg överkropp mot golvet, markera

Res upp överkroppen och för ihop benen

Rulla bakåt till skulderstående och fram till huksittande med armarna sträckta framåt

Kullerbytta från huksittande till huksittande och därefter uppresning till stående

Benspark fram mot 90 grader först ena benet och sedan andra benet, Gå 4 steg på tå

Ner till huksittande med armarna framför kroppen och bakåtkullerbytta till huksittande

Rulla bakåt ner till rygg och tryck upp i bryggastående, markera



BRONS

Kullerbytta med raka ben till sittandes i grenposition med armarna sträckta framför kroppen

Sätt i händerna i golvet och lyft benen, markera

För ihop benen till pikerad position och armar ovanför huvudet, lägg överkroppen mot benen, markera

Rulla bakåt till skulderstående och därefter fram till huksittande och vidare till uppresning till stående

Uppspark mot samlat handstående, avsluta med kontrollerad landning

Benspark fram mot 90 grader, bakåt mot 90 grader och sätt ihop fötterna

Spagathopp- direkt grupperat hopp, bakåtkullerbytta med raka ben och böjda armar

Bakåtkullerytta med raka ben och raka (eller böjda) armar till spannung, lyft kroppen åt sidan, markera

Vänd 1/4 vändning till sittandes i pik och armar fram, avsluta i splitt eller spagat med valfritt ben, uppsträckning.



SILVER

Hoppa upp med delade ben från grenstående till handstående nedrullning uppgång med böjda ben till stående

Benspark ena benet framåt, andra benet bakåt, steg fram till 1/2 piruett direkt 1/2 vändning på två fötter

Steg fram till spagathopp- direkt varghopp

Chassé/upphopp hjulning till landning i kontroll, sätt ihop fötterna

Bakåtkullerbytta med böjda armar mot handstående ner till kontrollerad landning

Chassé lantmätarhopp, chassé steg galopp hopp, steg fram till 1/2 grupperad hoppvändning

Uppspark till handstående och vidare ner till bryggastående

Lyft ett ben mot spagat, markera (avsluta med upprullning till uppsträckning).



GULD

Uppspark handstående nedrullning uppgång med raka ben

Chassé/upphopp hjulning-direkt chassé rondat splitthopp (direktkombination som utförs i samma riktning)

Bakåtkullerbytta till handstående (raka alt. böjda armar) valfri nedgång till stående

Chassé lantmätarhopp- chassé steg galopp hopp- 90 graders hopp ena direkt andra benet (direktkombination)

Steg fram till 1/1 piruett, steg fram till 1/2 hoppvändning i spagat eller splitt

Chassé eller upphopp handvolt, ansats grupperad frivolt.

D-Poäng

0.2

0.2 + 0.4

0.4

0.4

0.2 + 0.4

0.2 + 0.4

Totalt: 2.8



DIAMANT

Obligatoriska moment i valfritt friståendeprogram till valfri musik

Spagathandvolt- handvolt (direktkombination)

Pikerad frivolt

Rondat Flickis- Splitthopp (direktkombination)

Akrobatiskt moment med flyg ex salto, sidvolt, tjeckvolt (ej frivolt).

1,5 piruett.

Gymnastisk hoppkombination med saxlantmätarhopp och sidlantmätarhopp.

Galopp hopp, Varghopp eller Grupperat hopp med 1/1 hoppvändning.

D-Poäng

0.2 + 0.2

0.2

0.4 + 0.2

0.4

0.4

0.2 + 0.2

0.4

Totalt: 2.8



Hopp

Hopp 1 | Ansats ljushopp från satsbräda till landning på 10 cm landningsmatta.

Hopp 2 | Ansats kullerbytta upp på stadigt mattberg (1 m) - uppresning uppsträckning.

Barr

Hänga i övertag i krum 2 sek

Uppdrag till holmen (minst hakhöjd) och ner igen till fritt hängandes i krum 2 sek

Lyft benen upp till pikhängande mot 90 grader håll 2 sek

Hänga i svank 2 sek

Hänga i krum 2 sek

Släpp holmen för avhopp.

Bom

(Stående längs med bom) Upphopp till jämvägande, för ena benet över bommen till ridsitt, uppsträckning

Vippa upp till huksittande på bommen och gå 2 steg på huk med armarna sträckta åt sidan

Sträck på benen och gå två steg på alla fyra och res sedan upp överkroppen till stående (valfri armposition)

Gå 2 steg framåt "peka tå"

Gå 2 steg framåt med att lyfta knän

Gå 2 steg på tå. Samlat ljushopp avhopp.

Fristående

Kullerbytta med raka ben till sittande i pikerad position med armar sträckta rakt framför kroppen

Lyft benen och håll dem samlat, markera

Dela benen till grensitt med armarna sträckta ovanför huvudet, lägg överkropp mot golvet, markera

Res upp överkroppen och för ihop benen

Rulla bakåt till skulderstående och fram till huksittande med armarna sträckta framåt

Kullerbytta från huksittande till huksittande och därefter uppresning till stående

Benspark fram mot 90 grader först ena benet och sedan andra benet, Gå 4 steg på tå

Ner till huksittande med armarna framför kroppen och bakåtkullerbytta till huksittande

Rulla bakåt ner till rygg och tryck upp i bryggastående, markera



Hopp

Hopp 1 Ansats katthopp upp på hoppbord (1.15) ljushopp av

Hopp 2 Uppspark till handstående på satsbräda och fall till ryggliggande på tjockmatta.

Barr

Överkast (Från valfri start, tillåtet att använda ex en kloss)

Vipp (höft lämna holmen)

Vipp hjulomsväng

För ena benet över holmen, vänd händerna till undertag, tryck upp 2 sek och för benet tillbaka till jämväggande

Nedrullning framåt via spetspik till hängande

Farttagning, pendla framåt-bakåt-framåt-bakåt-framåt-bakåt till att släppa holmen i baksving för avhopp - landning.

Bom

(Stående längs med bom) Upphopp: Yttre benet förs över bommen via en benspark till ridsitt, uppsträckning

Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan

Gå 2 steg på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen

Sätt i händer på bommen och vippa ner till ridsittande

Sänk ner överkroppen till ryggligg, placera händer under bom upp till skulderstående, markera

Rulla tillbaka till ridsitt, uppsträckning

Vippa upp till huksittande med armarna sträckta åt sidan

Sträck på benen och klättra ut med händer till spänning, in med fötterna nära händerna, upp till stående

Gå 2 steg framåt och lyft först ena benet och därefter det andra mot 90 grader bakåt (valfri armposition)

avsluta i arabesque

Benlyft framåt, steg fram till benlyft bakåt med handisättning och benet mot spagat, markera

Sätt i foten framför den andra och res överkroppen upp till stående på tå och vänd 180°, markera

Uppspark mot samlat handstående på tvären till avhopp ståendes vid sidan av bommen.

Fristående

Kullerbytta med raka ben till sittandes i grenposition med armarna sträckta framför kroppen

Sätt i händerna i golvet och lyft benen, markera

För ihop benen till pikerad position och armar ovanför huvudet, lägg överkroppen mot benen, markera

Rulla bakåt till skulderstående och därefter fram till huksittande och vidare till uppresning till stående

Uppspark mot samlat handstående, avsluta med kontrollerad landning

Benspark fram mot 90 grader, bakåt mot 90 grader och sätt ihop fötterna

Spagathopp- direkt grupperat hopp, bakåtkullerbytta med raka ben och böjda armar

Bakåtkullerytta med raka ben och raka (eller böjda) armar till spänning, lyft kroppen åt sidan, markera

Vänd 1/4 vändning till sittandes i pik och armar fram, avsluta i splitt eller spagat med valfritt ben, uppsträckning.



Hopp

Hopp 1 Ansats ljushopp upp på hoppbord (1.15) ljushopp med 1/2 vändning av.

Hopp 2 Ansats överslag till ryggliggande på stadigt mattberg (1 m).

Barr

Hänga i övertag i krum 2 sek

Farttagning till att pendla framåt-bakåt-framåt-bakåt-framåt till överkast

Vipp hjulomsväng

För ena benet över holmen, ridsväng framåt i valfritt grepp, för därefter benet tillbaka till jämvägande

Vipp (höften lämna holmen)

Vipp undersving - pendla bakåt och släpp holmen till avhopp-ta landning.

Bom

(Stående längs med bom) Upphopp: Ena benet förs över bom via ridsitt och vidare 1/4 vändning till grensitt

Lyft benen ovanför bommen och vippa upp via huksittande upp till stående

Steg framåt (valfri ansats) till lantmätarhopp, ljushopp, grupperat hopp

Sidsteg med den ena foten bakom den andra och avsluta med 1/4 vändning

gå 2 steg på tå och lyft ben framåt till 90 ° (valfri armposition)

Uppspark mot samlat handstående till kontrollerad landning

1/2 piruett, uppsträckning

Valfri rörelsepassage, uppspark rondatavhopp av bom (sätt händerna på bommen till landning nedanför).

Fristående

Hoppa upp med delade ben från grenstående till handstående nedrullning uppgång med böjda ben till stående

Benspark ena benet framåt, andra benet bakåt, steg fram till 1/2 piruett direkt 1/2 vändning på två fötter

Steg fram till spagathopp- direkt varghopp

Chassé/upphopp hjulning till landning i kontroll, sätt ihop fötterna

Bakåtkullerbytta med böjda armar mot handstående ner till kontrollerad landning

Chassé lantmätarhopp, chassé steg galopp hopp, steg fram till 1/2 grupperad hoppvändning

Uppspark till handstående och vidare ner till bryggastående

Lyft ett ben mot spagat, markera (avsluta med upprullning till uppsträckning).



Hopp	D-poäng
Hopp 1A Ansats överslag på hoppbord (1.20).	2.0
Hopp 2A Ansats tsukaharainhopp till stående på stadigt mattberg (1 m).	2.0
Hopp 2B Ansats rondat till satsbräda, stämhopp bak till ryggliggande på mattberg (1 m).	2.2

Barr	D-poäng
Kippgung med samlade eller delade ben till stående på kloss/bräda eller golv	0.2
Hoppa upp till jämvägende på holmen	0.2
För ena benet över holmen, ridsväng framåt*, för benet tillbaka till jämvägende *alt hjulomsväng framåt	0.4
Vippa på låga holmen till huksittande	0.4
Hopp till höga holmen	0.4
Pendla framåt-bakåt-framåt-bakåt-framåt till överkast	0.4
Vipp hjulomsväng	0.4
Vipp fotsväng avhopp (samlade eller delade ben på holmen).	0.4
Totalt:	2.8

Bom	D-poäng
(Ståendes på kortsidan av bommen) Upphopp: Kullerbyttan genom skulderstående, markera.	0.4
Rulla vidare via huksittande upp till stående (valfri armposition).	
Steg fram till lantmätarhopp, sissone, valfri rörelsepassage fram till 360 ° piruett	0.2 + 0.2 + 0.2
Sätt ner händerna på bommen med raka ben och vippa ner till ridsitt	
Lyft benen upp på bommen till pikerat sitt	0.2
bakåtkullerbyttan till ena knät på bommen och det andra lyft bakåt, markera	0.4
Sätt i händerna och benspark bakåt mot spagat och avsluta i stående position.	0.2
Valfri rörelsepassage fram till 1/2 hoppvändning	0.2
Valfri rörelsepassage till hjulning	0.4
Ansats samlad sidvolt av bommen (avtryck med en fot från bom och landa samlat nedanför).	0.4
Totalt:	2.80

Fristående	D-Poäng
Uppspark handstående nedrullning uppgång med raka ben	0.2
Chassé/upphopp hjulning-direkt chassé rondat splitthopp (direktkombination som utförs i samma riktning)	0.2 + 0.4
Bakåtkullerbyttan till handstående (raka alt. böjda armar) valfri nedgång till stående	0.4
Chassé lantmätarhopp- chassé steg galopp- 90 graders hopp ena direkt andra benet (direktkombination)	0.4
Steg fram till 1/1 piruett, steg fram till 1/2 hoppvändning i spagat eller split	0.2 + 0.4
Chassé eller upphopp handvolt, ansats grupperad frivolt.	0.2 + 0.4
Totalt:	2.8



Hopp

D-poäng

Hopp 1A	Ansats överslag till stående på mattberg bakom hoppbord (1.20).	2.0
Hopp 1B	Ansats tsukaharainhopp till stående på mattberg bakom hoppbord (1.20).	2.2
Hopp 2A	Ansats tsukaharainhopp till ryggliggande på mattberg bakom hoppbord (1.20).	2.2
Hopp 2B	Ansats rondat till satsbräda flickflack upp på mattberg till stående på mattberg (1 m).	2.4

Barr

D-poäng

Kipp på låga holmen	0.4
Vipp mot handstående	0.4
Vipp hjulöver- direkt kipp	0.4 + 0.4
Vipp samlad fotsnurr- direkt hopp upp till höga holmen	0.2 + 0.2
Kipp	0.4
Vipp ut fotsvängsavhopp (samlad eller delat) med 1/2 vändning.	0.4

Totalt: 2.8

Bom

D-Poäng

Obligatoriska moment i valfri ordning och valfria rörelser i bomserien	
Upphopp: Ansats lantmätarhopp upp på kortsidan av bommen	0.2
Brygga framåt eller bakåt	0.4
360 ° piruett i valfri position	0.2
180° grupperad hoppvändning på tvären	0.4
Valfri kullerbytta framåt, bakåt eller "sidrullning"	0.2
Rondat	0.4
Spagat eller splitthopp minimum 120° bendelning	0.2
Galopp hopp direkt varghopp	0.2 + 0.2
Ansats pikerad frivolt av bommen.	0.4

Totalt: 2.8

Fristående

D-Poäng

Obligatoriska moment i valfritt fristående program till valfri musik	
Spagathandvolt- handvolt (direktkombination)	0.2 + 0.2
Pikerad frivolt	0.2
Rondat Flickis- Splitthopp (direktkombination)	0.4 + 0.2
Akrobatiskt moment med flyg ex salto, sidvolt, tjeckvolt (ej frivolt).	0.4
1,5 piruett.	0.4
Gymnastisk hoppkombination med saxlantmätarhopp och sidlantmätarhopp.	0.2 + 0.2
Galopp hopp, Varghopp eller Grupperat hopp med 1/1 hoppvändning.	0.4

Totalt: 2.8