

Gymnastikförbundet
Box 11016, 100 61 Stockholm
telefon, 08-699 60 00
e-post, info@gymnastik.se
www.gymnastik.se



Svenska Pokalserierna: Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Rikspokalen & Regionspokalen

2017-2020

Version 1.0

Tävlingsbestämmelser RIKSPOKALEN

Introduktion

Vi har i Sverige två tävlingssystem: Ettan till Tian som benämns med Svenska Stegserierna samt alternativa serier Svenska Pokalenserierna. Förbundet arrangerar tävlingarna Vårpokalen och Höstpokalen på riksplanet enligt Rikspokalen och för regionerna finns en modifierad variant kallad Regionspokalen.

På rikstävlingar som arrangeras av Gymnastikförbundet är lägsta ålder 13 år (det år man fyller). Regionerna och föreningarna kan välja att arrangera tävlingar enligt Rikspokalen eller Regionspokalen och får då välja vilken lägsta ålder man anser är lämplig, men förbundet rekommenderar lägst 11 år. Önskvärt att samtliga gymnaster först har tävlat på Svenska Stegserierna till Sexan innan man går över till Pokalenserierna.

Serierna är framtagna på uppdrag av den Kvinnliga Tekniska Kommittén (KTK) och bygger på Code of Points (CoP) 2017 med vissa förenklingar. Bedömningen ska vara så lik CoP som möjligt så att alla utbildade domare ska kunna döma på reglerna efter en snabb genomläsning.

Redskapsspecifika bestämmelser

Enligt FIG (Internationella Gymnastikförbundet) med följande undantag

- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgått i inbjudan.
- Det är tillåtet med extra matta på friståendegolvet vid dubbla volter.
- Det är tillåtet med extra matta vid släpp och förflyttningar i barr.

Domare

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

Domaruppsättning: Minst fyra i domarpanelen.

- Två D-domare D2-domaren ska sätta E-poäng också om det bara finns två rena E-domare
- Minst två E-domare. Innebär att det alltid sätts tre E-poäng.

Serierna

D poängen är sammansatt som i CoP:

DV (svårighetsvärde) enligt CoP men varje moment har **dubbelt värde** i barr, bom och frist.

CV (kombinationsbonus) enligt CoP

CR (redskapskrav) med förenklingar av CoP. Se under respektive redskap nedan.

Utförande och 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 händerna på hoppbordet.

Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att gå till final vid Vårpokalen eller placeras i hopptävlingen vid Höstpokalen. Man får visa olika hopp ur samma hoppgrupp.

Barr

Enligt CoP med följande CR (värda 0,50 poäng vardera)

- 1) Ett flygmoment från höga holmen till låga holmen
- 2) Ett flygmoment på samma holme
- 3) Två olika grepp i serien eller vid avhopp
- 4) Ett moment med 360° vändning som utförs i barren (ej inhopp eller avhopp)
- 5) Moment ur CoP till/via handstående

Neutrala avdraget för "kort serie" är ändrade i barr till:

6 moment ger avdrag på 2.00 poäng	3 moment ger avdrag på 5.00 poäng
5 moment ger avdrag på 3.00 poäng	2 moment ger avdrag på 6.00 poäng
4 moment ger avdrag på 4.00 poäng	1 moment ger avdrag på 7.00 poäng

Bom

Enligt CoP med följande förenklade CR (värda 0,50 poäng vardera)

- 1) En gymnastisk serie med två olika moment varav ett hopp med 180° spagatutförande ska visas på bommen, ej som in- eller avhopp
- 2) En valfri vändning (ur grupp 3) ska visas på bommen, ej som in- eller avhopp.
- 3) En akrobatisk serie med minst 2 flygmoment (som kan vara samma) ska visas på bommen, ej som in- eller avhopp.
- 4) Ett akrobatiskt moment i olika riktningar, framåt/sidan samt bakåt ska visas på bommen, ej som in- eller avhopp.
- 5) En fri volt (på bommen eller som inhopp)

Fristående

Enligt CoP med följande förenklade CR (värda 0,50 poäng vardera)

- 1) En danspassage med två olika hopp, ett av hoppen med 180° spagatutförande
- 2) En fri volt framåt/sidan samt bakåt i en eller olika akrolines
- 3) Fri volt (framåt eller bakåt) med minst hel skruv i en akroline
- 4) Dubbelsalto i en akroline
- 5) En akrobatisk serie med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)

Tävlingsbestämmelser REGIONSPOKALEN

Introduktion

Vi har i Sverige två tävlingssystem: Ettan till Tian som benämns med Svenska Stegserierna samt alternativa serier enligt Svenska Pokalenserierna. Förbundet arrangerar tävlingarna Vårpokalen och Höstpokalen på riksplanet enligt Rikspokalen och för regionerna finns en modifierad variant kallad Regionspokalen.

På rikstävlingar som arrangeras av Gymnastikförbundet är lägsta ålder 13 år (det år man fyller). Regionerna och föreningarna kan välja att arrangera tävlingar enligt Rikspokalen eller Regionspokalen och får då välja vilken lägsta ålder man anser är lämplig, men förbundet rekommenderar lägst 11 år. Önskvärt att samtliga gymnaster först har tävlat på Svenska Stegserierna till Sexan innan man går över till Pokalenserierna.

Serierna är framtagna på uppdrag av den Kvinnliga Tekniska Kommittén (KTK). Serierna bygger på Code of Points (CoP) 2017 med vissa förenklingar. Bedömningen ska vara så lik CoP som möjligt så att alla utbildade domare ska kunna döma på reglerna efter en snabb genomläsning.

Redskapsspecifika bestämmelser

Enligt FIG (Internationella Gymnastikförbundet) med följande undantag

- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan.
- Det är tillåtet med extra matta på friståendegolvet vid dubbla volter.
- Det är tillåtet med extra matta vid släpp och förflyttningar i barr.

Domare

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

Domaruppsättning: Minst fyra i domarpanelen.

- Två D-domare (D2-domaren ska sätta E-poäng också om det bara finns två rena E-domare)
- Minst två E-domare. Innebär att det alltid sätts tre E-poäng.

Serierna

D poängen är sammansatt som i CoP:

DV (svårighetsvärde) enligt CoP men varje moment har **dubbelt värde** i barr, bom och frist.

CV (kombinationsbonus) enligt CoP

CR (redskapskrav) med förenklingar av CoP. Se under respektive redskap nedan.

Utförande och avdrag enligt CoP om ej annat anges.

Neutrala avdraget för ”kort serie” är ändrade i barr till:

6 moment ger avdrag på 2.00 poäng

3 moment ger avdrag på 5.00 poäng

5 moment ger avdrag på 3.00 poäng

2 moment ger avdrag på 6.00 poäng

4 moment ger avdrag på 4.00 poäng

1 moment ger avdrag på 7.00 poäng

Särskilda redskapsregler REGIONSPOKALEN

Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

Avdrag med 0,50 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händerna på hoppbordet.

Dubbla satsbrädor ger ett avdrag på 2,00 poäng på utgångspoängen.

Valfri hoppbordshöjd 1,10 m till 1,25 m.

Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att gå till final eller placeras i hoppgrenen. Man får visa olika hopp ur samma hoppgrupp.

Barr

Enligt CoP med följande förenklade CR (värda 0,50 poäng vardera)

- 1) Förflyttning/moment ur CoP mellan holmarna
- 2) Två olika grepp i serien eller vid avhopp
- 3) Ett moment med 180° vändning (inhopp eller i serien, gäller ej som avhopp)
- 4) Moment mot handstående (max 45° avvikelse från handstående godkänt)
- 5) Voltavhopp

Tillagda moment med A-värde:

- ✓ Vipp över vågplan
- ✓ Samlat överkast (på låg eller hög holme räknas dock bara en gång i serien)
- ✓ Vipp till fotstöd, samlat eller delat
- ✓ Undersving med halv vändning, även under vågplan (dock mot avdrag för amplitud)
- ✓ Fotsväng (samlat eller delat) som avhopp

Bom

Enligt CoP med följande förenklade CR (värda 0,50 poäng vardera)

- 1) En gymnastisk serie med två moment (kan vara samma) varav ett ska vara ett hopp med 180° spagatutförande
- 2) En valfri vändning ur grupp 3
- 3) En akrobatisk serie med två akrobatiska moment, kan vara samma. Avhoppsförbindelser räknas.
- 4) Ett akrobatiskt moment framåt/sidan
- 5) Ett akrobatiskt moment bakåt

Tillagda moment med A-värde:

- ✓ Grupperat hopp
- ✓ Kullerbytta framåt med händer
- ✓ Kullerbytta bakåt
- ✓ Från stående i brygga; spark över till stående
- ✓ Handvolt som avhopp

Fristående

Enligt CoP med följande förenklade CR (värda 0,50 poäng vardera)

- 1) En danspassage med två olika hopp, ett av hoppen med 180° spagatutförande
- 2) En akrobatisk serie med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)
- 3) En fri volt framåt/sidan
- 4) En salto bakåt
- 5) Sträckt volt framåt eller bakåt