

Bilaga A2 Svårighetstabell - Matta och Hopp

Bilaga A2 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar.

Vissa övningar är nivåspecifika och är endast tillåtna på specifika nivåer enligt nedan.

Matta

Kod	Övningar Matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulning	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad	
Tu7	Rondat	
Tu8	Flick-flack	
Tu9	Salto grupperad	
Kod	Övningar Station*	Symbol
Tu10	Handstående fall (nivå 9 och 8)**	
Tu11	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	
Tu12	Rondat från höjd (nivå 8)	

Hopp

Kod	Övningar Landning till fötter (Trampett)	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelning (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180°	
Tr5	Frivolt pikerad	
Tr6	Frivolt pikerad 180°	
Tr7	Frivolt sträckt	
Tr8	Frivolt sträckt 180°	
Tr9	Rondat på bord/plint	
Tr10	Överslag på bord/plint	
Kod	Övningar Mattberg* (Trampett)	Symbol
Tr11	Kullerbytta till rygg eller stående	
Tr12	Frivolt grupperad till rygg	
Tr13	Frivolt pikerad till rygg	
Tr14	Frivolt sträckt till rygg	
Tr15	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	
Kod	Övningar Mattberg* (Satsbräda)	Symbol
Tr16	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	
Tr17	Överslag till liggande (nivå 9) (händer på mattberg)	

* Se redskapsskiss i redskapsreglemente nivå 7-9

** Lätt pass tillåtet på nivå 9, se tävlingsbestämmelser