

ALLMÄNT

Datum	Artikel	Rubrik	Fråga	Svar

FRISTÄENDE

Datum	Artikel	Rubrik	Fråga	Svar
2021-03-22	A1	Balanser - B9	Vilken är den största tillåtna vinkel mellan bröst och ben i balans B9? Hur påverkas D och E-poängen vid avvikelser?	Bilden i bilaga A1 visar idealutförande och den vinkel som ska eftersträvas. För att få svårigheten godkänd räcker det att gymnasterna gör ett tydligt försök på balansen. I utförande poängen speglas däremot avvikelser från idealutförandet.

MATTA & HOPP

Datum	Artikel	Rubrik	Fråga	Svar
2021-03-22	A2	Frivolt grupperad	Är det tillåtet att utföra Frivolt grupperad (Tu6) på matta som en startvolt (första volt i serien).	Ja, det är tillåtet att utföra Tu6 som en startvolt. Reglementet och tävlingsbestämmelserna är dock skapade för att främja en god inlärning av handvolt och handvolt volt, till exempel genom att tillåta en enkel handvolt från höjd, eller som enskild övning i ett varv.
2021-03-22	A3	Handstående fall	Ska handstående fall utföras med en kort kontrollerad paus i mitten i handståndet innan gymnasten faller?	Nej, gymnasten behöver inte stå stilla i handståndet, men det ska finnas ett kontrollerat handstående där gymnastens position är tydlig och förenlig med positionen för ett korrekt handstående. Passerar gymnasten förbi handstående-positionen utan en korrekt position, tex delade ben, böjd kropp etc så utför inte gymnasten ett kontrollerat handstående.
2021-03-22	Tävlingsbesämmer - Nian	Alla-lika-varv och övningskrav	I Nian, måste övningskravet "Kullerbytta till mattberg" genomföras i Alla-lika-varvet?	Det är en stor skillnad på likavarv och övningskrav. Övningskravet ska utföras på <i>något</i> varv och om övningskravet inkluderar mattberg eller inte är olika för respektive nivå. Övningskrav måste därför INTE genomföras i likavarvet.
2021-03-22	Tävlingsbesämmer - Åttan	Kullerbytta till rygg eller stå på mattberg	I Åttan ska ett varv utföras med hoppredskap (bord/plint/mattberg). Är det tillåtet att använda en plint framför mattberget och utföra en kullerbytta (Tr11) upp på mattberget? Räknas det som ett varv med hoppredskap?	Tr11, kullerbytta till rygg eller stående, är inte ett hopp med hoppredskap. På denna övning får inte plint användas framför mattberget. Däremot är det tillåtet att använda plint vid Tr15 (överslag till rygg). Denna övning räknas som en övning med hoppredskap.
2021-03-22	Tävlingsbestämmer - Åttan	Stegring av hopp	Övningskravet - Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Får man stegra det från volt till rygg upp till volt till rygg på mattberget?	Det är inte tillåtet att utföra volt till rygg på mattberg. Om kravet inkluderar att utföra en övning "till rygg på mattberg" måste alla gymnaster landa på rygg i det varvet. Det är däremot tillåtet att stegra från grupperad volt till rygg på mattberg upp till sträckt volt till rygg på mattberg.
2021-04-28	Tävlingsbestämmer - Åttan	Stegring av hopp	Övningskravet - Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Får man då även tävla på grupperad volt till stå på tävlingslandning?	Grupperad volt till mattberg och grupperad volt till stå är två olika övningar med olika koder (Tr3 och Tr12). Det är alltså okej att utföra dem i två olika varv.