

## Bilaga A1

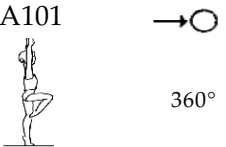

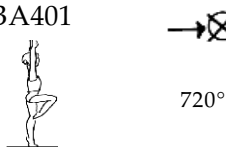
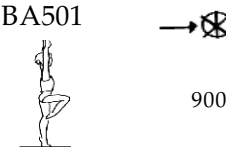
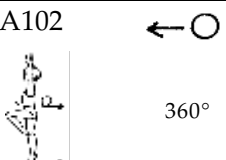
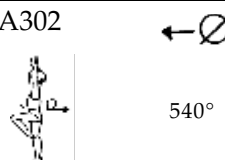
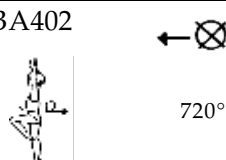

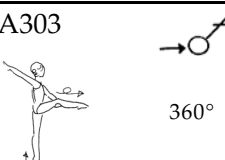
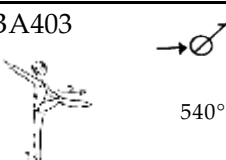

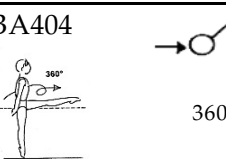
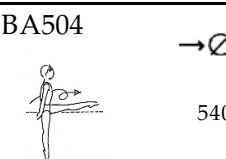
Bilaga A1 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar. Illustrationer är hämtade från European Gymnastics TeamGym Code of Points 2022.

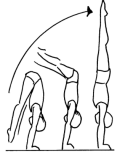
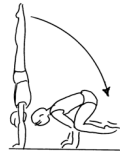
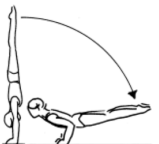
För begäran om värdering av övningar som inte finns i tabellen ska en beskrivning av övningen skickas in till Gymnastikförbundet (ttk@gymnastik.se) senast 2 månader innan tävling.


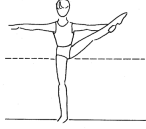
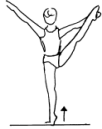
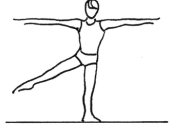





Beslut och eventuell värdering kommer att kommuniceras/delges skriftligt så snart som möjligt innan aktuell tävling.

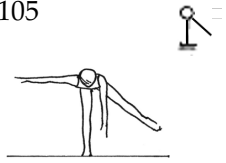
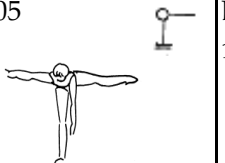
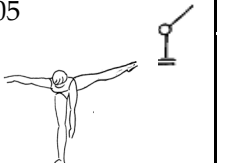
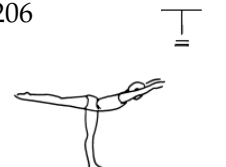
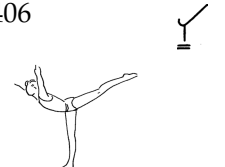
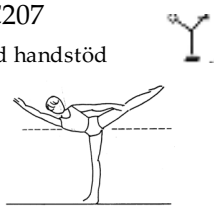
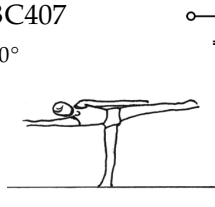
### Generellt









- Alla svårighetsmoment måste följa normerna som definieras i bilaga A1.
- För att räknas som olika svårighetsmoment ska övningarna ha olika kodnummer (notera att a och b-varianter har samma kodnummer, t.ex. BD303a och BD303b).
- Alla gymnaster ska utföra samma svårighetsmoment samtidigt (d.v.s. enligt vad kompositionen avser, t.ex. om en gymnast är sen i tid i utförande jämfört med övriga truppen men utför momentet enligt kraven så erhåller truppen svårighetsvärdet).
- Om något av de specifika kraven för svårigheten ej uppfylls av fler än hälften av gymnasterna kan svårigheten omvärderas till en annan svårighet som finns i bilaga A1 om truppen uppfyller kraven för denna svårighet. Utförs en annan svårighet än den som anmälts i underlaget bedöms svårigheten som truppen utför. Exempel: Om inte fler än hälften av gymnasterna uppfyller kravet för BA301 kan den omvärderas till BA201 om fler än hälften uppfyller 360° rotation. Uppfylls inte 360° rotation stryks svårigheten då det inte finns någon piruett med lägre rotationskrav.
- Det är tillåtet att spegelvända svårigheterna (t.ex. utföra dem på olika ben eller att rotera åt olika håll), se även 1.4.1 i Nationellt Bedömningsreglemente.
- Det är inte tillåtet att använda fler än tre steg (gå/springa) innan svårighetsmoment.
- Om inget annat anges är armarnas placering i svårigheterna valfri.

<b>Balanser</b>					
<b>Balanser - Grupp A</b>		<b>Piruetter</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En piruett är en rotation utförd på en fot på tå. Rotationen får inte genomföras med hopp. Ett litet hopp för att hålla balansen under rotationen är dock tillåtet.</li> <li>• Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på 15° för krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. 180° bendelning då 135° bendelning krävs.</li> <li>• Piruetten startar när det fria benet och hälen på ståbenet lyfts från golvet och är avslutad när rotationen är slut, hälen på ståbenet vidrör golvet eller det fria benet vidrör golvet.</li> <li>• Graden av rotation/skruv i hopp och piruetter definieras av höften. Det finns en allmän tolerans för underrotation på totalt 45°, t.ex. 30° vid avstamp och 15° vid landning.</li> <li>• Hela truppen måste starta piruetten mot samma front.</li> <li>• Antalet rotationer samt höjden och positionen på det fria benet i piruetten påverkar momentets värde.</li> <li>• Stödbenet kan vara böjt eller sträckt. Det fria benet kan vara rakt eller böjt. Om det fria benet är böjt används hälen för att avgöra höftens vinkel.</li> <li>• Överkroppen ska vara upprätt (ej lutad/krummad), tolerans 15°.</li> <li>• Framåt – rotation på tå i samma riktning som stödbenet, bakåt – rotation på tå i motsatt riktning som stödbenet.</li> </ul>					
<b>Balanser - Grupp A</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
<b>Framåt</b>	BA101  360°		BA301  540°	BA401  720°	BA501  900°
<b>Bakåt</b>	BA102  360°		BA302  540°	BA402  720°	BA502  900°
<b>Framåt 90° med handstöd</b> Fria benet med handstöd 90°. Om det fria benet är böjt används hälen för att avgöra benets höjd. Det fria benet ska hållas i korrekt position under minst 3/4 av rotationen.			BA303  360°	BA403  540°	BA503  720°
<b>Framåt 90° utan handstöd</b> Fria benet utan handstöd 90°. Om det fria benet är böjt används hälen för att avgöra benets höjd. Det fria benet ska hållas i korrekt position under minst 3/4 av rotationen.				BA404  360°	BA504  540°









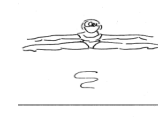
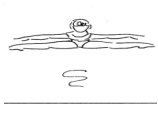


Balanser - Grupp B	Kraftmoment				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En kontrollerad, kontinuerlig rörelse med dynamisk styrka som utförs i jämn fart. Övningen ska utföras med muskelstyrka, ej av gravitationen (för snabb). Ingen paus <math>\geq 3</math> sekunder, fall eller fler än ett steg med händerna.</li> <li>• Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendelning, raka ben och höft/knäivinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på <math>15^\circ</math> för krav på bendelning, raka ben och höft/knäivinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. <math>180^\circ</math> bendelning då <math>135^\circ</math> bendelning krävs.</li> <li>• Start- och slutpositioner måste vara tydliga men behöver inte hållas i två sekunder.</li> <li>• Handstående som start eller slutposition ska ha raka armar (<math>45^\circ</math> tolerans), raka och samlade ben (<math>15^\circ</math> tolerans) samt rak höft. Under utförandet av kraftmomentet kan armarna vara böjda så länge start- eller slutpositionen i handstående uppfyller kraven.</li> </ul>					
Balanser - Grupp B	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Brytning till handstående</b> Från valfri startposition till handstående. Raka ben. Benen kan vara delade.					BB501 
<b>Handstående till stöd</b> Sänkning från handstående till spindelstående/stödvåg. Raka ben (ej BB402). Benen kan vara delade.				BB402 	BB502 










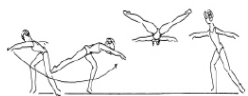
Balanser - Grupp C	Ståbalanser				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En väldefinierad kroppsposition där hela kroppen hålls i en statisk position i minst 2 sekunder utan några extra koreograferade rörelser (liten rörelse resulterar endast i utförandeavdrag, om det lyfta benet är i korrekt position och ståbenet är stilla).</li> <li>• Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på 15° för krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. 180° bendelning då 135° bendelning krävs.</li> <li>• För upprätt kroppsposition, 30° tolerans. För horisontal kroppsposition, 15° tolerans.</li> <li>• Ståbenet måste vara rakt (15° tolerans). Om det fria benet är böjt används hälen för att avgöra benets höjd.</li> </ul>					
Balanser - Grupp C	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Sidbalans med handstöd</b> Fria benet till sidan med handstöd. Kroppen upprätt.		BC201 90° 	BC301 120° 	BC401 På tå 120° 	
<b>Sidbalans utan handstöd</b> Fria benet till sidan utan handstöd. Kroppen upprätt.	BC102 45° 		BC302 90° 		
<b>Framåtbalans med handstöd</b> Fria benet framåt med handstöd. Kroppen upprätt.			BC303 120° 	BC403 På tå 120° 	
<b>Framåtbalans utan handstöd</b> Fria benet framåt utan handstöd. Kroppen upprätt.	BC104 45° 		BC304 90° 		

Balanser - Grupp C	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Sidbalans</b> Överkropp horisontal, fria benet i sidled. Hälen definierar bendlningen.	BC105 45° 		BC305 90° 	BC405 120° 	
<b>Våghalvstående</b> Överkroppen ska vara horisontal eller högre.		BC206 90° 		BC406 120° 	
<b>Våghalvstående sidan</b> Inget handstöd (ej BC207). Överkroppen ska vara horisontal (för BC207 gäller horisontal eller högre), vilket mäts på ovansidan av överkroppen (tolerans 15°). Höften ska vara utsträckt och överkroppen ska ej vara vriden (tolerans 15°). Hälen definierar bendlningen.		BC207 Med handstöd 90° 		BC407 90° 	


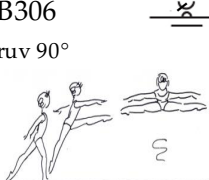
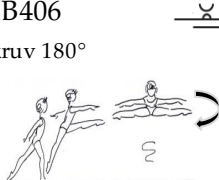
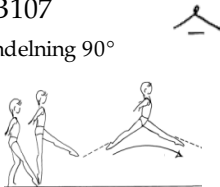
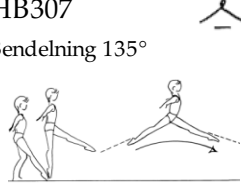

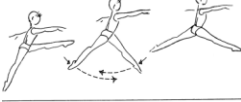

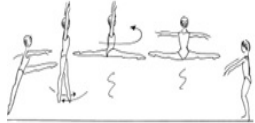
Balanser - Grupp D	Stödbalanser				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En väldefinierad kroppsposition där hela kroppen hålls i en statisk position i minst 2 sekunder utan några extra rörelser (liten rörelse resulterar endast i utförandeavdrag).</li> <li>• Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendlning, raka ben och höft/knäivinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på 15° för krav på bendlning, raka ben och höft/knäivinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. 180° bendlning då 135° bendlning krävs.</li> </ul>					
Balanser - Grupp D	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Handstående</b> Benen ska vara lika för hela laget och i höfthöjd eller ovanför. Raka armar (45° tolerans). BD301, Handstående-deposition ska uppvisas men behöver ej hållas i två sekunder.			BD301 Handstående-deposition, ej 2 sek 		BD501 
<b>Stödvåg</b> Raka ben (ej BD102 och BD202). Kroppen stöds av händer/armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning. Kroppslinjen ska vara horisontal (20° tolerans) (ej BD102).	BD102 	BD202 	BD302*  BD302a Samlade ben BD302b Bendlning 45°		
<b>Piksittande</b> Raka ben. Vid BD403 och BD603, inget stöd mot armarna är tillåtet. Båda armarna placeras bredvid kroppen, nära höften.			BD303*  BD303a Samlade ben BD303b Båda händerna framför eller bakom	BD403* Höjd 45°  BD403a Samlade ben BD403b Bendlning 45°	
<b>Grupperat mellanstående</b> Böjda ben mellan armar. Inget stöd mot armarna är tillåtet.		BD204 			





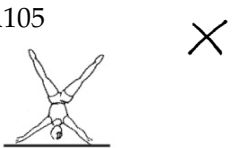
\*Hela truppen måste utföra samma variant (a eller b)

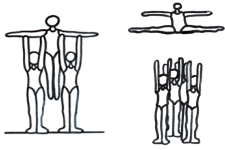
<b>Hopp</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En väldefinierad kroppsposition ska uppfattas i hoppets flygfas. Kroppspositionen samt eventuell skruv under flygfasen påverkar momentets värde.</li> <li>• Eventuell skruv ska genomföras i luftfärden och vara slutförd innan landning. Om inget annat anges är placering av skruv valfri för truppen.</li> <li>• Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendelning, raka ben och höft/knäivinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på 15° för krav på bendelning, raka ben och höft/knäivinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. 180° bendelning då 135° bendelning krävs.</li> <li>• Graden av rotation/skruv i hopp och piruetter definieras av höften. Det finns en allmän tolerans för underrotation på totalt 45°, t.ex. 30° vid avstamp och 15° vid landning.</li> </ul>					
<b>Hopp - Grupp A Jumps</b>		<b>Avstamp från två fötter med landning på en fot eller två fötter</b>			
• I alla jumps med skruv måste hela truppen starta hoppet mot samma front.					
<b>Hopp - Grupp A Jumps</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
<b>Ljushopp</b> Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning jämfota.		HA201 360° 	HA301 540° 	HA401 720° 	
<b>Grupperat hopp</b> Grupperad position (höft och knäivinkel 90°) synlig under hoppet. Avstamp och landning jämfota.		HA202 180° 	HA302 360° 	HA402 540° 	
<b>Pikerat grenhopp</b> Bendelning 135° och pikering 90° (HA203 kräver ingen pikering) synlig under hoppet. Benen raka utan kick. Avstamp och landning jämfota.		HA203 	HA303 	HA403 180° 	HA503 360° 
<b>Sissone</b> Benen raka utan kick. Främre benet ska lyftas framåt minst 45°. Avstamp från jämfota och landning på ett ben.	HA104 Bendelning 90° 		HA304 Bendelning 135° 		



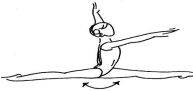

Hopp - Grupp B Leaps	Avstamp från en fot med landning på den andra foten eller båda fötterna				
Hopp - Grupp B Leaps	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Ljushopp</b> Kroppen sträckt under luftfärden.		HB201 360° 			
<b>Galopp hopp</b> Böjda ben. Benväxling under luftfärden. Benen ska nå horisontalplan någon gång under luftfärden (ingen tolerans).	HB102 	HB202 180° 	HB302 360° 	HB402 540° 	
<b>Saxhopp</b> Raka ben. Benväxling under luftfärden. Första benet ska nå horisontalplan (ingen tolerans).	HB103 Bendelning 90° 		HB303 Bendelning 135° 		
<b>Saxhopp 180 (Värmlandskast)</b> Raka ben. Benväxling under luftfärden. Första benet ska nå horisontalplan (ingen tolerans). Benväxling efter skruven definierar värdet.			HB304 Bendelning 90° 	HB404 Bendelning 135° 	
<b>Butterfly</b> Delade ben. Överkropp horisontal. Benen över horisontalplan (ingen tolerans).					HB505 



Hopp - Grupp B Leaps	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Sidlantmätarhopp</b> Raka ben utan kick. Bendelning 135° och pikering 90° (HB205 kräver ingen pikering).		HB206 Skruv 90° 	HB306 Skruv 90° 	HB406 Skruv 180° 	
<b>Lantmätarhopp</b> Raka ben utan kick.	HB107 Bendelning 90° 		HB307 Bendelning 135° 		
<b>Saxlantmätarhopp</b> Raka ben utan kick. Första benet ska lyftas framåt minst 45° före benväxling. Bendelning efter benväxling definierar värdet. Avstamp och landning på samma fot. Om det första benet är under 45° eller böjt innan benväxlingen, bedöms hoppet som ett lantmätarhopp.		HB208 Bendelning 90° 	HB308 Bendelning 135° 		
<b>Saxlantmätarhopp med skruv</b> Raka ben utan kick. Första benet ska lyftas framåt minst 45° före benväxling. Bendelning efter benväxling definierar värdet. Om det första benet är under 45° eller böjt innan benväxlingen, bedöms hoppet som ett lantmätarhopp.			HB309 Bendelning 90° Skruv 180° 		HB509 Bendelning 135° Skruv 180° 

<b>Akrobatiska moment</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Akrobatiska moment måste utföras i enlighet med de gymnastiska normer som finns för övningarna.</li> <li>Landningspositionen är valfri så länge landning sker med fötter först.</li> </ul>					
<b>Akrobatiska moment</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
Handvolt			A301 		
Mjuk övergång framåt			A302 		
Flick-flack			A303 		
Mjuk övergång bakåt			A304 		
Hjulning	A105 				

<b>Gruppelement</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>I gruppelementet ska samtliga gymnaster ha en aktiv roll i antingen ett kast eller ett lyft där gymnasten/gymnasterna lämnar golvet. Med en aktiv roll menas att varje gymnast antingen kastar, blir kastad, tar emot, lyfter eller blir lyft.</li> <li>Gymnaster som utför ett lyft måste arbeta aktivt för att utföra lyftet eller för att bibehålla sin egen position för att hålla en lyft person uppe, d.v.s. inte ligga platt på golvet. Exempel: Gymnaster som står på alla fyra och lyfter en annan gymnast utför ett godkänt aktivt stöd.</li> <li>Gruppelementet kan utföras av hela truppen tillsammans eller i grupper om minst tre gymnaster. Olika grupper kan utföra olika gruppelement.</li> </ul>					
<b>Gruppelement</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
<b>Lyft</b> Den lyfta gymnasten måste stanna i luften längre tid än den hade kunnat göra på egen hand. <b>Kast</b> Den kastade gymnasten/gymnasterna måste visa en tydlig flygfas, utan kontakt med stödjande gymnaster.			G301 		

<b>Flexibilitetselement</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varje gymnast ska utföra ett flexibilitetselement, men gymnasterna i laget kan utföra olika varianter (alla flexibilitetselement har samma kod).</li> <li>• I flexibilitetselementet måste positionen visas tydligt men ej hållas stilla.</li> <li>• Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på 15° för krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. 180° bendelning då 135° bendelning krävs.</li> <li>• Krav på fälld överkropp måste uppfyllas helt (ingen tolerans).</li> </ul>					
<b>Flexibilitetselement</b>	<b>0.3</b>				
<b>Grenfäll</b> Bendelning minst 90°. Överkroppen fälld minst 45°.			F301 		
<b>Pikfäll</b> Sittande eller stående. Bröstat mot raka ben. Benen samlade.			F301 		
<b>Spagat</b> Bendelning 180°. Valfri position på överkroppen.			F301 		
<b>Splitt</b> Bendelning 180°. Valfri position på överkroppen.			F301 		
<b>Brygga</b> Axlar ovanför eller förbi fingertopparna (definieras genom en vertikal rak linje genom center av axlarna).			F301 