

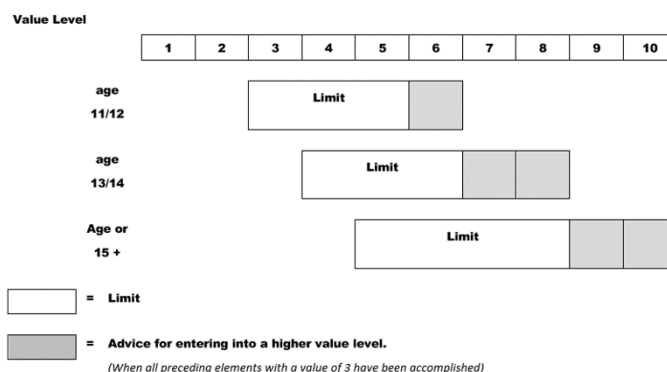
#### DEL 4. ÖVNINGSFÖRRÅD (AKROBATIK, BALANSER, ROTATIONER, HOPP, REDSKAPSTEKNIK)

Följande program är utvecklat av FIG och bygger på en modell med systematisk ökningen av svårighetsgraden. Syftet med programmet är att hjälpa rytmiska gymnaster och bidra till att systematiskt bygga upp tekniska förutsättningar för att lyckas behärska övningar med ökad svårighetsgrad. Det är ett program som skapar tekniska förutsättningar och samtidigt kan vara ett styrinstrument. Tabellerna nedan är ett resultat av FIGs forskning och många års erfarenhet av att utbilda länder med gymnaster på hög nivå, men också gymnaster från nationer med mindre erfarenhet vid tidpunkten. Sekvensen av inlärningen illustrerar en guide där övningar lärs in från "enkelt" till "svårt". En gymnast bör bara gå vidare till nästa element om den tidigare svårighetsgraden har blivit inlärd med ett kvalitetsvärde på minst 3,0 (värden beskrivs längre ner).

Gymnasten har möjlighet att välja ett värde eller svårighetsnivå bland de listade färdighetssekvenserna baserat på befintlig prestationsnivå. För seniorer räknas endast ett försök. För juniorer kan element visas upp två gånger och det bästa försöket räknas. Resultatet beräknas genom att värdet på övningen (till exempel: Svårighetsnivå = SN 6) multipliceras med kvalitetsvärdet som ges av testledaren (till exempel: Kvalitetsvärde = KV 3). I detta exempel blir poängen för övningen:  $SN=6 \times KV=3 = 18$  poäng. Under testtillfället ska gymnasten visa upp **EN** övning från varje kolumn. Exempel:

ACROBATIC Elements		ACROBATIC Elements	
A - Elements		B - Combinations	
1	Chainé		---
2	Roll sideways		---
3	Roll forward tucked	Chainé – roll forward	
4	Roll backward tucked		---
5	Handstand (3 sec)	Jump in passé with 360° rotation followed by rotation sitting on the floor	
6	Cartwheel		---
7	Cartwheel 1 arm	Two Rolls forward	
8	Fish backward		---
9	Cartwheel on elbows	Walkover forward 1 arm	
10	Fish forward		---

För **kroppssvårigheter (balanser, rotationer, hopp)** är nedanstående vägledning av FIG en guide. Dock begränsas inte gymnasten vid testtillfället att välja annan nivå än guiden föreslår:



## Bedömning av kvalitetsvärde (KV)

Utvärderingen av den tekniska kvaliteten = Kvalitetsvärde ges i steg från 0 - 4 poäng.

- 0 = Ej uppnått. Det avsedda elementet känns inte igen.
- 1 = Det avsedda elementet är knappt igenkännbart. Dåligt tekniskt utförande, felaktiga kroppspositioner, dålig hållning av överkroppen eller fall.
- 2 = De väsentliga tekniska egenskaperna har uppnåtts och det avsedda elementet är igenkännbart. Men dåligt tekniskt utförande, till exempel avslut med extra steg, rörelse eller hopp.
- 3 = Det avsedda elementet visas med god teknik och utförande; gymnaster har bra kontroll. Övningen kan integreras i ett tävlingsprogram (hög nivå av utförande av övningen).
- 4 = Det avsedda elementet visas med mycket bra teknik och utförande. Inga fel under hela övningen och inte heller vid avslut av elementet (mycket hög nivå av utförande av övningen).

Guide FIG:

- Element med Kvalitetsvärde = 3 kan inkluderas på nationella tävlingar i gymnastens tävlingsprogram.
- Bara element med Kvalitetsvärde = 4 bör ingå i program på internationella tävlingar

Ovanstående filosofi och koncept kan användas övergripande och kan gälla även för element som inte finns inkluderade i tabellerna.

Tabellerna presenteras på engelska och med video för varje övning. Vid eventuella frågor kring en övning kontakta Katja Samsonova.

**Obs!** Då omfattningen på redskapsdelen är stor, startar vi med att endast genomföra testerna för **boll och band**. (Urvalet baserar bland annat på analys efter NM 2020)