Open Tävlingsklasserna

Aerobic gymnastics

2026

- Open tävlingsklass från nybörjare till avancerad nivå.

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Innehållsförteckning

1. Vad är Open klass 3

Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder 3

2. Open Tävlingsklass kriterium 2026 4

3. Bedömning i Open Klass 5
3.1 Kläder Open B och C 6
3.2 Kläder Open A 6

4. Svårigheter i Open klass 6
4.1 Open B och C 6
4.2 Open A combined National/International 6
4.3 Välja svårigheter 7
4.4 Värde av svårighet 7

5. Svensk Svårighetstabell 8

1. Vad är Open klass

Genom att välja vägen via Open Klass C, B, A, har tränare och gymnaster möjligheten att skapa ett program som uppmuntrar gymnastens starka sidor genom att välja sina svårigheter fritt från bifogade svårighets tabellen och FIG CoP.

Open klass ska uppmuntra fler utövare att börja och fortsätta tävla genom att ha mindre restriktioner/regler på svårigheter och tillåta alla kan tävla oavsett sina färdigheter. Genom Open klass finns det möjlighet att genomföra en utvärdering för att visa färdigheter för att ansöka till international stream som motsvarar landslag.

På högsta nivå i Open Klass (Open A) ges möjligheten att tävla på nationella mästerskap samt internationella klubbtävlingar.

Klass	Utvecklingsnivå	GF Utvecklingsstadie	Tävlingsnivå
Open C	Nybörjare Från 7 år	Lärande gymnastik	Lokala och regionstävlingar Ingen poängredovisning
Open B	Fortsättning Från 7 år	Träna på att träna	Lokala och regionstävlingar Ingen poäng redovisning
Open A	Avancerade Från 13 år	Träna och tävla Träna för att tävla	Nationella tävlingar och internationella klubb tävlingar ej FIG sanctioned. Kval till JSM, SM
International Stream	Elit Från 13 år (steg 5) Från 15 år (från Open A)	Tävla för att vinna	FIG sanctioned tävlingar (uttagning EM samt VM).

Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder

2. Open Tävlingsklass kriterium 2026

	Ålder	Tid (+/- 5 sekunder)	Max svårigheter	Svårighetsregler	Max landings	Combos	Acro	Golv
Open C	Från 7 år	1.00-1.15	Upp till 5. Max värde 0.5 Rekommenderad D 0,1-0,7	Inga restriktioner, Svårigheter får tillhör samma 'familj' Svårigheter från national CoP får används.	Ingen landning i PU 1 landning i split	1 max		Valfri yta
Open B	Från 7 år	1.00-1.25	Upp till 7. Max värde 0.8 Rekommenderad D 0,9-1,4	Inga restriktioner, Svårigheter får tillhör samma 'bas namn' Svårigheter från national CoP får användas.	1 PU landning 1 split landning	1 max		Valfri yta
Open A	Från 13 år	1.00-1.25	**Upp till 8.** **Ingen max värde** **Minimum D** **13-17 år 1,5** **18 år & äldre 1,8**	Inga restriktioner Svårigheter får tillhör samma 'bas namn' Svårigheter från national CoP får användas.	Max 3 total	1 max A+A A+D D+A D+D		10x10
Aerobic Dance	Från 7 år Minst 4 personer Max 8st	1.00-1.25	0	Rutin måste innehålla minst 32 slag dans style koreografi. Rutin måste innehålla minst 3 collaborations/samarbetsövningar.		2x Acro plus Acro max	Max 2 combos junior Max 3 combos senior	10x10
Aerobic Step	Från 7 år Minst 4 personer Max 8st	1.00-1.25	0	Rutin måste innehålla 3 sets av 8 *stepping* på samma stepbräda. *Får ej kasta steg eller hoppa från bräda till bräda.*		0 combos No acro allowed		10x10

3. Bedömning i Open Klass

Open C	Execution skala 1-5 Artistry skala 1-5 Difficulty Anpassade CoP + national svårigheter. Ex. 4 + 3 + 0.5 = 7.5	Bedöms av regionsdomare Ej FIG CoP	Finns inget krav på kvalificering/resultat att flytta till nästa tävlingsklass. 8.0 kan vara en bra riktlinje för tränare om när det passar att flytta upp. Resultat högre än 9.0 totalt i A + E kan betyda att gymnasten tävlar i en klass som inte passar sin utvecklingsnivå och behöver flytta upp.	Svårighetslista lämnas in
Open B	Execution skala 1-5 Artistry skala 1-5 Difficulty anpassade CoP + national svårigheter. Ex. 4 + 3 + 0.5 = 7.5	Bedöms av regiondomare Ej FIG CoP	Finns ingen krav på kvalificering/resultat att flytta till nästa tävlingsklass. 8.0 kan vara en bra riktlinje för tränare om när det passar att flytta upp. Resultat högre än 9.0 totalt i A + E kan betyda att gymnasten tävlar i en klass som inte passar sin utvecklingsnivå och behöver flytta upp.	Svårighetslista lämnas in
Open A	Execution 10 Artistry 10 Difficulty Anpassade CoP + national svårigheter. Ex. 7.5 + 8.3 + 1.5 = 17.3	Bedöms av nationella eller internationella domare Enligt CoP med anpassningar	Nästa steg för gymnaster som vill träna för att vinna är att ansöka till international stream som motsvarar landslag. Inom Open A finns det ingen begränsning på svårigheter och nivå. Gymnaster kan fortsätta utvecklas inom klassen till högsta möjliga nivå inom sporten. Kvalpoängen återspeglar det som krävs för att placera sig inom den övre två tredjedelarna av resultatlistorna vid de senaste mästerskapen.	**INGEN** Svårighetslista lämnas in

3.1 Kläder Open B och C

Långt hår uppsatt, alla typer av gympakläder tillåten (domare måste kunna se om knäna/armar är utsträckta, tips är att kläder sitter relativt tight intill kroppen så de inte åker upp/av och inte nuddar golvet, så det ser ut som gymnasten nuddar med kroppen). Gympaskor som ej gör märken i golvet. Alla typer av skydd och tejp tillåten.

3.2 Kläder Open A

På Open A gäller regler enligt Code of Points (CoP) 2025-2028.

4. Svårigheter i Open klass

4.1 Open B och C

Bedömning av de svårigheter som lämnas in. Om gymnasten använder en spagat, ljus hopp osv. i koreografin och den inte finns på listan som är inlämnad bedöms det **inte** som svårighet.

4.2 Open A combined National/International

Open A är en stor och bred kategori. Den är inriktad till gymnaster som är 13 år och äldre och är intresserade av att tävla. Svårighetspoängen bör ligga på 1,5 om man är i åldern 13-17 år och 1,8 om man är över 18 år när man tar klivet in i Open A.
När gymnasten har utvecklat alla grunder och är över 13 år, rekommenderas att flytta in i Open A för att fortsätta utvecklas. Inom Open A kan man tävla och nyttja de nationella anpassningarna att fortsätta utveckla eller välja att tävla utifrån CoP i gymnastens respektive åldersklass. Det betyder att det kommer finnas gymnaster med olika målsättningar och det är viktigt att bedömning av svårigheter är relativ till helheten.

- Bedömning av lämpliga svårigheter relativ till helheten.

1. Hela rutin antecknas av D domare
2. Antal svårigheter räknas
3. Om fler övningar än tillåten är antecknad
    a) Om alla antecknade övningar finns i FIG CoP och är över 0.3 i värde, ta D avdrag -0,5 och ge D värde till övningar i kronologisk ordning 8st.
    b) Om ett fåtal extra övningar finns utöver antal tillåtna, även från den Svenska CoP och är mellan 0.05-0.2 övningen räknas inte i D poäng, och inget avdrag av D domare (bara E avdrag).
    Till ex, om domare antecknar 11st svårigheten 9st är av 0.6 värde och högre och 2st är värde 0.1 de två 0.1 värde övningarna stryks över och de 8 högsta räknas. Ingen D avdrag.
    c) Om domare antecknar 11st övningar och alla övningar är mellan 0,05-0.4 ta D avdrag på den 10:e och 11:e och bedöma de första 8st i kronologisk ordning.

4.3 Välja svårigheter

I Open klass får gymnast och tränare välja själva svårigheter (difficulty elements) som gymnasten utför bäst.
Svårigheter kan komma från den senaste FIG CoP eller den följande svenska tabell av förberedande övningar.
Om man behöver rekommendation på svårigheter för nybörjare kan man börja med att använda några av de obligatoriska övningarna från våra utvecklings stegprogram.

OBS. Om gymnasten ska tävla på internationell klubbtävling, JSM, SM eller ansöka till international stream måste gymnasten köra enligt CoP och får ej använda svenskt element och måste uppehålla FIG CoP difficulty regler för den respektive åldersklass. Gymnaster 18 år och äldre ska även ha svårigheter värda över 0,3 poäng

4.4 Värde av svårighet

För gymnaster i Open B och C ska värdet på D inte vara det viktigaste, dvs värdet på övningarna. Utan gymnaster och tränare bör vara mer fokuserade på utförande än övningens värde, om det börjar handla om att får maximal D poäng, tävlar de förmodligen i en olämplig kategori och ska istället flytta in i steg för att utveckla mot international stream eller tävla i Open A och att satsa mot Junior eller senior och inte tävla i nybörjar/fortsättnings klass. Tävlings fokuserade rutiner bör endast vara på röda och lila nivå.

5. Svensk Svårighetstabell

0.05	Push up on knees	1	0.05	Front support position	3	0.4	Scissors leap ½ turn 135 grader to split	6
0.1	Push up	1	0.05	Rear support position	3	0.4	Scissors leap 1/1 turn 135 grader	6
0.1	Lateral push up on knees	1	0.1	¼ leg circle to side support (krets)	3	0.05	Preparation för turn balans 2sek	7
0.1	Hinge push up on knees	1	0.2	Helicopter 1/2 -"sittande till sittande" steg 2	3	0.1	1/2 turn passé, fot vid knä	7
0.2	Lateral push up	1	0.3	Helicopter phase 1,2,3 (steg 3)	3	0.05	Incomplete vertical split	8
0.2	Hinge push up	1	0.05	Ljus hopp	4	0.1	Spagat / split	8
0.2	Push up 1 leg	1	0.1	½ air turn	4	0.3	Spagat alla 3 sidor (steg 1)	8
0.2	Plio push up	1	0.2	Free Fall stående	4	0.1	Balance på tå	8
0.2	Wenson push up	1	0.2	Ljus hopp från gruperad stående, litet hopp till pushup	4	0.3	Balance ½ -¾ turn	8
0.05	Seated L support one leg lifted	2	0.2	Ljus hopp till spagat	4			
0.1	L support 1 heel on floor 1 leg and hips lifted	2	0.4	Air turn till spagat	4			
0.05	Seated straddle support one leg lifted	2	0.3	Stående scale to pushup	4			
0.1	Straddle support 1 heel on floor hips lifted	2	0.05	90 grader split jump	6			
0.3	Straddle eller L support ½ turn	2	0.2	135 grader split jump	6			
0.2	Bent legs V support hips raised	2	0.05	90 grader split leap	6			
0.3	Straddle V support	2	0.2	135 grader split leap	6			
0.5	V support ½ turn	2	0.3	180 split leap	6			
0.3	Tuck planche	2	0.3	Switch split leap ½ turn 135 grader	6			
0.4	High V till stående/huk	2	0.4	Switch split leap ½ turn 135 grader to split	6			
0.3	Capioera till huk/stående	2	0.1	Värmlandskast (tour jete) 90 grader	6			
0.2	½ leg circle to rear support (krets)	3	0.2	Scissors leap drill steg 2, 135 grader	6			
0.3	¾ leg circle to side support (krets)	3	0.3	scissors leap ½ turn 135 grader	6			