Utvecklingsstege

Aerobic gymnastics

2026

- Utvecklingsstege för 7–13 år, IW, IM, MP, TR eller GR (obligatoriska grundövningar).

OBS. Kategori PAR finns ej i FIG reglementet, om gymnaster vill tävla som par kan man göra det i Svenska Open tävlingsklasser som ej är begränsande av FIG reglemente.

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Innehållsförteckning

1. Översikt utvecklingsvägar inom Aerobic gymnastics 3

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

2. Utvecklingsstege 4

3. Utvecklingsstege - Kvalificeringsprocess 5

4. Bedömning information för domare 6

4.1 Steg 1-3 6

4.2 Steg 4 6

4.3 Steg 5 6

5. Utvecklingssteg 1 - Lärande Gymnastik 7

6. Utvecklingssteg 2 - Träna på att träna 8

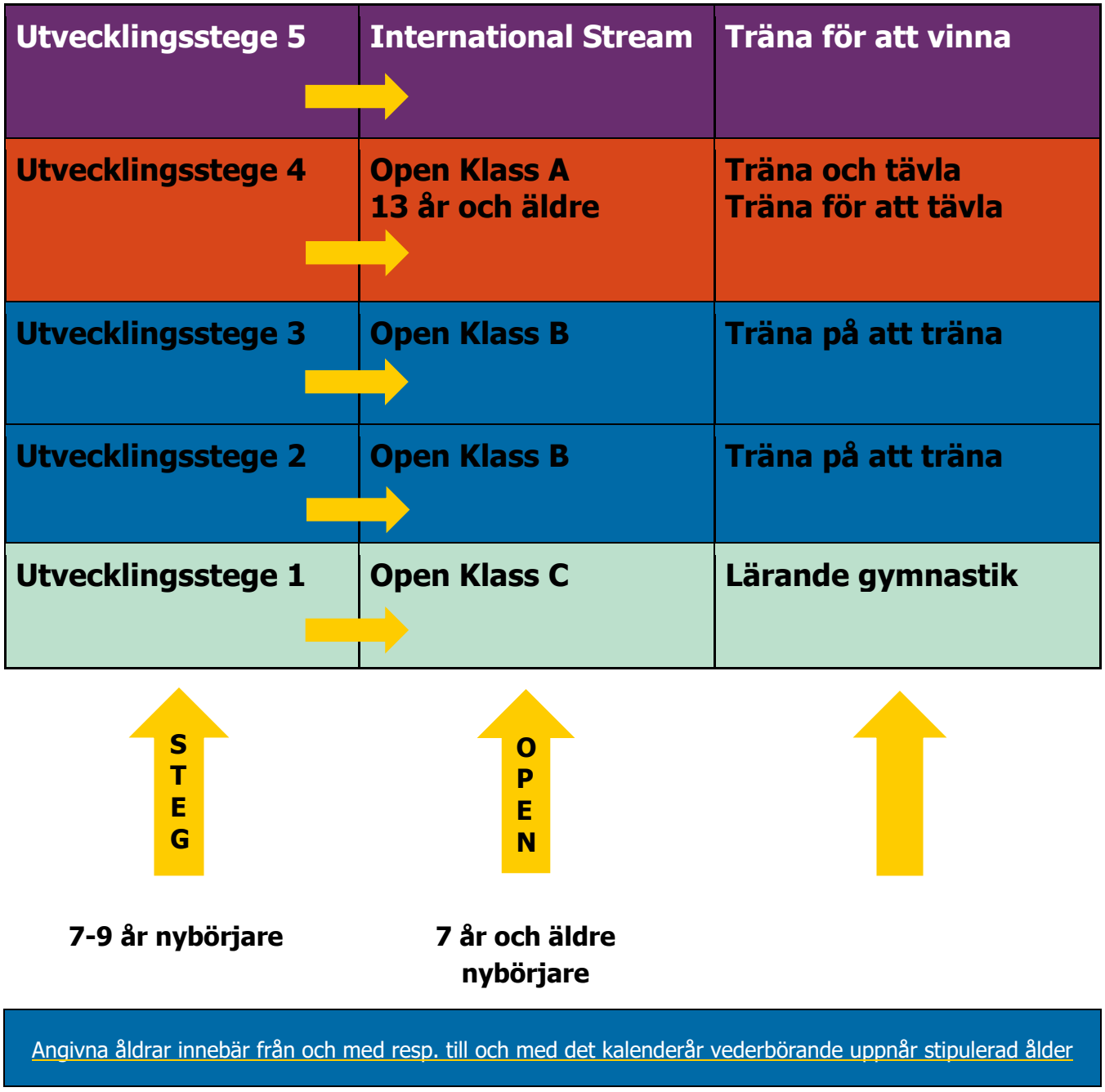
7. Utvecklingssteg 3 - Träna på att Träna 9

8. Utvecklingssteg 4 - Träna och Tävla 10

9. Utvecklingssteg 5 - Träna för att tävla 11

10. Frågor och Svar 13

1. Översikt utvecklingsvägar inom Aerobic gymnastics



2. Utvecklingsstege

-Utvecklingsstege för 7-13 år, tävling/tränings väg för inriktning mot FIG Youth requirements

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Rekommenderad ålder 7-8 år	Rekommenderad ålder 8-9 år	Rekommenderad ålder 9-10 år	Rekommenderad ålder 10-12 år	Rekommenderad ålder 12-14 år
I följande ordning	*I följande ordning*	*I följande ordning*	*I valfri ordning*	*I valfri ordning endast CoP element*
Straddle / L support Eller support med en fot i golvet höften fri.	Straddle / L support	Straddle / L support	Straddle / L support ½ turn 0.3 eller 1/1 turn 0.4 händerna flyttas	Family 2 värde 0.4-0.6
Tuck jump	Tuck jump ½ turn	Tuck jump 1/1 turn	Straddle jump 0.4	Family 5 värde 0.3-0.6
Preparation för turn och visa Passe position 2s Tå vid knäskål	½ Turn passe en dedan Tå vid knäskål	1/1 turn passe en dedan Tå vid knäskål	2/1 turn passe en dedan 0.4 Tå vid knäskål	Group C element Värde 0.4-0.6
Push up	Helicopter drill - Leg circle	Helicopter drill - Phase 1 - Phase 2 - Phase 3	Helicopter 0.4	Group A element Värde 0.4-0.6
Spagat på alla 3 sidor (2 sidor 170, 1 180)	Vertical split	Wenson push up	Illusion 0.2-0.5 eller family 1 eller 3 0.2-0.5 eller förövning för High V	Valfri minst 0.6
Split jump 135 grader	Scissors leap drill: -Front leg kick -Rotate hips -Land feet together -Jump to split jump 135 -Land feet together	Scissors leap drill: -Front leg kick -Rotate hips -Land feet together -Jump to split jump 180 -Land feet together	Valfria Scissor leap 0.6 eller Split jump 0.4 -0.6	Valfri minst 0.6 (Split jump 1/1)
½ Air turn	1/1 Air turn	Från grupperad stående händerna på knä hopp till PU landning eller drop till split	Scale to push 0.3 eller Freefall 0.4 eller Straight jump to split 0.2	Valfri minst 0.6 Max 1 combo tillåten och 1 landning
Valfri golv storlek	Valfri golv storlek	Valfri golv storlek	Valfri golv storlek	10x10

3. Utvecklingsstege - Kvalificeringsprocess

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Rekommenderad ålder 7-8 år	Rekommenderad ålder 8-9 år	Rekommenderad ålder 9-10 år	Rekommenderad ålder 10-12 år	Rekommenderad ålder 12-14 år
Övningar har inget värde i rutin	Övningar har inget värde i rutin	Övningar har inget värde i rutin	**Expected D** Raw 2.7 Halv 1.35	**Expected D** Raw 3.8 Halv 1.9
Tävlingar Klubb mästerskap Lokala tävlingar inom Sverige	**Tävlingar** Lokala tävlingar inom Sverige	**Tävlingar** Lokala tävlingar inom Sverige	**Max Tävlingar** International club competitions ej sanctioned (13 år) Gymnaster på steg 4 (of age) får tävla USM och Svenska Cupen	**Max Tävlingar** FIG sanktionerade tävlingar som inte kräver en FIG licens för Youth gymnaster (13 år) Gymnaster på steg 5 (of age) får tävla USM och Svenska Cupen.
Qualification D Alla element godkänd (ha minimum 4 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar	**Qualification D** Alla element godkänd (ha minimum 4 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar	**Qualification D** Alla element godkänd (ha minimum 4 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar	**Qualification D** Alla element godkänd (ha minimum 6.0 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar Gymnasten har nått den expected total minst en gång	**Qualification D** Gymnasten måste visa möjligheten att nå den expected D poäng. Gymnasten har nått den expected total minst en gång
Qualification result Minimum E 4 A 3	**Qualification result** Minimum E 4 A 3	**Qualification result** Minimum E 4 A 4	**Qualification result** **Expected total** 14.00 **Multiples** 13.50	**Qualification result** **Expected total** 15.00 **Multiples** 14.50 För direkt kvalificering till international stream och möjligheten för uttagning till VM gymnasten måste nå den expected total utanför Sverige. 15.00 räckte till 2/3 av startfältet i en Open international tävling under 2025

4. Bedömning information för domare

4.1 Steg 1-3

- Bedömning sker via skala.
- Ingen svårighetsvärde.
- Total poäng dras ner en (1) siffra om gymnasten hoppar över en obligatorisk övning utan att försöka.
- Tänka på helheten och färdigheten för nästa utvecklingssteg.

4.2 Steg 4

- Bedömning sker via nuvarande CoP.
- Plus D avdrag -0.5 om en obligatorisk steg 4 övning saknas.
- AMP block förväntas i bedömning av artistry.
- Används som förberedande för Youth CoP.

4.3 Steg 5

- Bedömning sker via nuvarande CoP (Difficulty deductions för Youth apply).
- AMP block förväntas i bedömning av artistry.
- Golv storlek motsvara det som förväntas i Youth 12-14 i FIG CoP.
- Gymnaster som fyller kraven godkänd för steg 5 förväntas ligga på nivå som motsvara ⅔ av startfältet på VM i Youth Group.

På de följande sidor finns information för tränare.

5. Utvecklingssteg 1 - Lärande Gymnastik

Övningar	I följande ordning		Rekommendationer	Information är rekommendation
1	Straddle / L support Eller support med en fot i golvet höft fritt. Minst 2 sek		Golv storlek	7x7
2	Tuck jump		Rutin/musik längd	Approx 1.00
3	Preparation för turn, visa Passe position 2sek (tå vid knäskål)		Antal AMP	4-5st approx, fokus på kvalite
4	Push up		Annat innehåll	Kullerbytta, hjulningar, danssteg.
5	Spagat på alla 3 sidor (2 sidor 170, 1 180)		Kläder	- Gymnastikdräkt/hudfärg tights under - Gymnastikdräkt/tights ovanpå - Tights/linne - Shorts/T-shirt - Gympa skor - Långt hår uppsatt
6	Split jump 135° grader		Ålder	7-8 år Kan börja öva tidigare men ej tävling.
7	½ air turn		Träningstimmar	3-4 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubbmästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige

Ingen resultatredovisning/rangordning - gymnasterna tävlar ej mot varandra

Målsättning för individer är istället att kämpa på med inlärning av alla obligatoriska övningar på steg 1, som uppmuntras med steg 1-bricka.

Gymnasterna får stanna på utvecklingsstege 1 så länge tränare och gymnaster tycker att det passar att vara med på den lärande gymnastik utvecklingsstadie, även om gymnasten har fått sin bricka. Ta hänsyn till den fysisk och psykisk mognad av gymnasterna vid uppflyttning. Ibland kan det vara enklast som tränare att flytta gymnaster vid början av en ny termin även om gymnasterna fått deras bricka tidigare.

6. Utvecklingssteg 2 - Träna på att träna

Övningar	I följande ordning		Rekommendationer	Information är rekommendation
1	Straddle / L support		Golv storlek	7x7 IW/IM/MP 10x10TR/GR
2	Tuck jump ½ turn		Rutin/musik längd	1.00-1.10 approx.
3	½ Turn		Antal AMP	6 approx
4	Helicopter drill - Leg circle		Annat innehåll	Hjulningar, kullerbyttor, handstående, bryggor.
5	Vertical split		Kläder	- Gymnastikdräkt/hudfärg tights under - Gymnastikdräkt/tights ovanpå - Tights/linne - Shorts/T-shirt - Gympa skor - Långt hår uppsatt
6	Scissors leap drill: - Front leg kick - Rotate hips - Land feet together - Jump to split jump 135° - Land feet together		Ålder	8-9 år
7	1/1 Air turn		Träningstimmar	4-6 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna deltar i

- Uppvisningar
- Klubbmästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige

Ingen resultats redovisning/rangordning - gymnasterna tävlar ej mot varandra.
Målsättning för individer är istället att kämpa på med inlärning av alla obligatoriska övningar på steg 2, som uppmuntras med steg 2-bricka.

Gymnasterna får stanna på utvecklingsstege 2 så länge tränare och gymnaster tycker att det passar att vara med på den träna på att träna gymnastik utvecklingsstadie, även om gymnasten har fått sin bricka. Ta hänsyn till fysisk och psykisk mognad av gymnasterna vid uppflyttning. Ibland kan det vara enklare som tränare att flytta gymnaster vid början av en ny termin även om gymnasterna får deras bricka tidigare.

7. Utvecklingssteg 3 - Träna på att Träna

Övningar	I följande ordning		Rekommendationer	Information är rekommendation
1	Straddle / L support		Golv storlek	7x7 IW/IM 10x10 samtliga
2	Tuck jump 1/1 turn		Rutin/musik längd	1.10-1.15
3	1/1 turn passe en dedans		Antal AMP	6-7 approx
4	Helicopter drill - Phase 1 - Phase 2 - Phase 3		Annat innehåll	Hjuling, rundat, handstående, kullerbytta, bryggor/ övergångar
5	Wenson push up		Ålder	9-10 år
6	Scissors leap drill: - Front leg kick - Rotate hips - Land feet together - Jump to split jump 180° - Land feet together		Kläder	- Gymnastikdräkt/hudfärg tights under - Gymnastikdräkt/tights ovanpå - Tights/linne - Shorts/T-shirt - Gympa skor - Långt hår uppsatt
7	Från grupperad stående. Händer på knä Drop to PU landing eller drop till split		Träningstimmar	6-8 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubbmästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige.

Ingen resultats redovisning. Rangordning kan ske för gymnaster över 10 år. Presentation av 1, 2, 3.
Målsättning för individer är ändå att kämpa på med inlärning av alla obligatoriska övningar på steg 3, som uppmuntras med steg 3-bricka. Gymnasterna får stanna på utvecklingsstege 3 så länge tränare och gymnaster tycker att det passar att vara med på träna på att träna gymnastik utvecklingsstadie, även om gymnasten har fått sin bricka. Ta hänsyn till fysisk och psykisk mognad av gymnasterna vid uppflyttning. Ibland kan det vara enklast som tränare att flytta gymnaster vid början av en ny termin även om gymnasterna får deras bricka tidigare. **Steg 4 kan vara en svår övergång, här kan man utvärdera om gymnasten vid ungefär 10 år passar till Open tävlingsklasser, eller fortsätter i utvecklingsstegen mot Youth 12-14 år CoP kriterium.**

8. Utvecklingssteg 4 - Träna och Tävla

Övningar	I valfri ordning		Rekommendationer	Information är från CoP Youth 12-14
1	Straddle / L support ½ turn 0.3 **eller** 1/1 turn 0.4 händerna flyttas		Golv storlek	Enligt CoP Youth 12-14
2	Straddle jump 0,4		Rutin/musik längd	Enligt CoP Youth 12-14
3	2/1 turn 0.4 en dedans		Antal AMP	9 minst varav 4st i Block (se CoP)
4	Helicopter 0.4		Annat innehåll	Enligt CoP Youth 12-14
5	Illusion 0.2-0.5 **Eller family 1 el. 3 0.2-0.5**		Kläder	Enligt CoP för sin respektive kategori. Undantag kan göras i Sverige, prata med domare på plats.
6	Valfri Scissors leap 0.6 **eller** Split jump 0.4 -0.6		Ålder	10-12 år
7	Scale to push 0.3 eller Freefall 0.4 **eller** Straight jump to split 0.2		Träningstimmar	8-10 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna deltar i

- Uppvisningar
- Klubbmästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige.
- Nationella tävlingar
- International Klubbtävlingar (måste fyller krav CoP 12-14 år och vara 13 år och över)
- USM (måste fyller krav CoP 12-14 år och vara 13 år och över)

Målsättning är att träna och tävla, gymnaster i denna stege förväntas att gymnasten har visat intresse för att tävla och satsa lite mer på sin gymnastik. Gymnaster med tävlings intresse som befinner sig på steg 4 vid 13-14 år rekommenderas att flyttar till Open Klass B/A och utvecklar mot FIG Junior kriterium.

9. Utvecklingssteg 5 - Träna för att tävla

Övningar	I valfri ordning - Alla övningar måste finnas i CoP		Rekommendationer/CoP Krav	Information är från CoP Youth 12-14
1	Family 2 värde 0.4-0.6		Golv storlek	Enligt CoP Youth 12-14
2	Family 5 värde 0.3-0.6		Rutin/musik längd	Enligt CoP Youth 12-14
3	Group C element Värde 0.4-0.6		Antal AMP	9 minst varav 4st i Block (ser CoP)
4	Group A element Värde 0.4-0.6		Annat innehåll	Enligt CoP Youth 12-14
5	Valfri minst 0.6		Kläder	Enligt CoP för sin respektive kategori.
6	Valfri minst 0.6 (split jump 1/1)		Ålder	12-14 år
7	Valfri minst 0.6		Träningstimmar	12-14 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubbmästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige.
- Nationella tävlingar
- International Klubbtävlingar (13-14 år)
- International Open tävlingar (13-14 år)
- USM (13-14 år)

Målsättning är att träna för att tävla, gymnaster som når den förväntade poängen i sin kategori förväntas att representera Sverige inom Youth Group 12-14 år på internationella tävlingar. Det rekommenderas sedan vid 15 år att flytta till Open A och tävla enligt CoP junior och göra utvärdering för international stream.

10. Bygga rutin i steg 5 mot CoP Youth

Exempel på att bygga max D i FIG Youth.

Rutin 1	**D**	**Rutin 2**	**D**
1/1 support	0.4	2/1 support	0.6
1/1 air turn combination	0.3 0.1	1/1 split jump combination	0.6 0.1
Straddle jump to push up	0.6	Straddle jump to push up	0.6
Helicopter 1/1	0.6	1/1 helicopter	0.6
Free fall	0.4	Free fall 1/1	0.6
Illusion	0.4	Double illusion	0.6
A frame to wenson	0.5	Flair to wenson	0.6

11. Frågor och Svar

Kan man tävla som par i utvecklingsstegen?
Man kan ej vara godkänd i en kategori som ej finns i FIG CoP inom utvecklingsstegen, om det till exempel finns en trio men en gymnast som ej kan tävla vid ett specifikt tillfälle, kan de anmäla sig till trio kategori och genomföra rutinen för bedömning men resultatet är ej skrivet på utvecklingskort. Om två gymnaster av samma kön alltid ska tävla tillsammans ska de tävla i Open klass.

Får man bilda MP/trios/grupper på vilket steg som helst?
Ja, om alla gymnaster har fått godkänt på förberedande steg för det steg de ska tävla på i minst en annan kategori kan de bilda en trio/group/MP. Till exempel: Man kan forma en trio på steg 3 med 1 gymnast som är godkänd på steg 2 IW och 2st gymnaster godkänd på steg 3 IW (utgår från lägsta nivå ej majoritet).

Vad händer om en gymnast är jättenära att få godkänt men missar bara en övning varje gång?
För erfaren tränare kan det vara lättare att hantera situationen, på utvecklingsstege 1-3 där den enda målsättningen utveckling, ej tävling, det är ingen som ska agera polis när tränare flyttar upp gymnaster. Men eftersom i utvecklingsstegen är alla övningar förövning till en annan kan det bli problematisk i framtiden om man hoppar upp utan att kunna hantera grundövningar. Ibland kan det till exempel vara bättre för gymnasten att flytta upp… kanske bli nervöst på tävlingar och vinglar i steg 1 passe position men kan redan hantera alla steg 2 övningar på träningen, eller kanske kan båda spagat 180 men ej split… det kanske funkar att flytta upp dom. Men till exempel om gymnasten är längre bort från övningen och är ung för sina respektive steg kan det vara bättre att stanna kvar och fokusera på grunden, eller om de är lite äldre och långt ifrån övningen kan det vara bättre att flytta till Open och fokusera på gymnastens starka sidor. *Även om det kan hända ibland så vill vi inte att gymnaster känner att de "fastnar" på ett steg längre än det känns lämpligt. (kan vara lämpligt att en 7 åring som tävlar vid få tillfällen, gör steg 1 i två hela säsonger till exempel). Mål med utvecklingsstege är att komma till steg 5 vid 13 år. Om gymnasten börjar vid 7 år finns det tid att vara kvar på ett steg längre än en säsong om det behövs.*