

CODE OF POINTS 2022-2024

CoP för nästkommande cykel har nyligen publicerats på FIG:s hemsida,

Jag gör här en sammanfattning av några av de viktigaste nyheterna. Observera att det inte är någon fullständig lista på alla nyheter, utan mer sådant som "stack ut" vid en första snabb genomläsning.

Ett stort tack till Hektor Klingberg som påpekade flera ändringar som jag missade i första utgåvan, men som nu är med i sammanställningen.

Observera också att det finns risk att jag missförstått något, så ladda helst ner den nya CoP och läs noga igenom själv.

Om du upptäcker någon felaktighet i min sammanställning, eller upptäcker något viktigt som jag inte fått med, ber jag att du meddelar mig det på roland.himberg@gymnastik.se så rättar vi till det.

/ Roland Himberg

ALLMÄNT:

- Före starten av serien hälsar gymnasten genom att lyfta en eller 2 arm/ar.
- Efter fall har gymnasten 30 sekunder på sig att fortsätta serien, räknat från det att han kommit på fötter. *Observera dock att om gymnasten stannar i liggande eller sittande i onödan riskerar han avdrag på 0,3!*
- Referensdomarsystemet tas bort.
- På större tävlingar (som OS och VM) skall det vara 2D + 7E.
- På andra tävlingar skall det (helst) vara 2D + 4E (Det kan dock modifieras beroende på tävling).

FÖR KORTA SERIER (NYA REGLER):

- För Seniorer gäller: 8-10 övn. = OK; 7 övn. = - 3,0; 6 övn. = - 4,0 osv.
- För Juniorer gäller: 6-8 övn. = OK; 5 övn. = - 3,0; 4 övn. = - 4,0 osv.
- *(Behöver vi fundera på om våra regler gällande U-klassen ("USM" U-Cup) skall ändras m.a.a. ovanstående???)*

MAX AVDRAG VID FALL:

- Vid fall är det maximala avdraget 1,0 poäng för själva fallet samt steg, islag o.d. innan själva fallet.
- Dvs. om en gymnast tar 5 steg och sedan ändå faller omkull så är avdraget ändå bara 1,0!
- *Däremot tillkommer avdrag för dålig höjd, bristande landningsförberedelse m.m. i förekommande fall!*

AVDRAG FÖR BÖJDA ARMAR:

- Slight 0 - 45" = - 0,1
- Strong 46" - 90" = - 0,3
- Extreme 91" - = - 0,5 (+ Underkänd övning)

(En del av våra (yngre) gymnaster riskerar att få sving till handstående i Ringar underkända!)

LANDNINGAR:

- Landningar skall utföras med exellent teknik så att gymnasten har hunnit minska rotationen och sträckt ut kroppen, innan själva landningen.
(Ovanstående är en parafraas av den engelska texten som är mycket längre)
- Litet steg (avdrag 0,1) = max. 1 fotlängd.

FRISTÅENDE:

TID:

- Maxtid 75 sek.
- Signal vid 65 sek. (och 75 sek. i förekommande fall).

DIAGONALER:

- Tillåtet att använda samma diagonal 2 ggr i följd.
- Tillåtet att använda samma diagonal fler gånger (3, 4 osv) i följd *under förutsättning att gymnasten utfört en övning ur Kat. 1 av lägst B-värde, före 3:e, 4:e osv. diagonalången.*
- För den avslutande volten i serien räcker att övningen är på väg mot hörnet, för att det skall betraktas som att gymnasten beträtt hörnet.
(*Gymnasten behöver alltså inte "pricka själva krysset" i sin landning*)

PAUS FÖRE VOLTLÄNGOR:

- Som tidigare är det tillåtet med maximalt 2 sekunders paus före voltlängor. *Det har dock klargjorts att knäböjningar, armsvingar o.d.*

(“husmorsgymnastiken”) som tidigare utnyttjats för att bryta tidsräkningen, inte kommer att bryta tiden!

- *Tiden räknas från det att gymnasten kommit till stillastående, tills första foten rör sig.*

KOMBINATIONSBONUS:

- Kombinationsövningarna måste vara bland de 10 (8) övningar som räknas in i serien.
- *Ingen kombination ges för kombinerade volter med enbart skruvar. Dvs, minst en av de kombinerade övningarna måste vara minst dubbelvolt!*
- Ingen kombinationsbonus ges för “contersaltos”.

NÅGRA ÄNDRADE (ELLER INTRESSANTA) SVÅRIGHETSVÄRDEN:

- Många ändringar i svårighetstabellen syftar till att minska gymnasternas möjlighet att överutnyttja enkla skruvade volter i serien. Se nedanstående exempel:
- Frivolt grupperad/pikerad + d.o. med $\frac{1}{2}$ skruv är alla i samma ruta = A.
- Sträckt frivolt och d.o. med $\frac{1}{2}$ skruv är bägge i samma ruta = B.
- Grupperad frivolt med 1 skruv och d.o. med $\frac{3}{2}$ skruv är bägge i samma ruta = B.
- Dubbel grupperad frivolt och d.o. med $\frac{1}{2}$ skruv är bägge i samma ruta = D.
- Dubbel pikerad frivolt och d.o. med $\frac{1}{2}$ skruv är bägge i samma ruta = E.
- Sträckt frivolt med 1 skruv och d.o. med $\frac{3}{2}$ skruv är bägge i samma ruta = C
- Sträckt salto med $\frac{1}{2}$ skruv och d.o. med 1 skruv är bägge i samma ruta = B.
- Sträckt salto med $\frac{3}{2}$ skruv och d.o. med 2 skruv är bägge i samma ruta = C.

BYGELHÄST:

RYSSAR + FLOPPAR:

- Övningar som Betoncejl och Bezugo kan också kombineras med floppar inom denna kategori och ge ända upp till H-värde.

SAXAR TILL HANDSTÅENDE:

- Det är bara framsax till handstående (LiNing/Bryan) som ger D-värde. Baksax till handstående = C.

MAGYAR/ZIVADO:

- Magyar och Zivado med Thomasteknik sänks från E till D.

BEGRÄNSNINGSREGLER:

- Max 1 ryss-sekvens på änden (inklusive avhoppet)
- Max 2 helvandringar (3/3) med ryssvändningar (gäller övningar som Tong Fej, Wu Guonian, Roth o.d.)
- Max 2 helvandringar (3/3) med spindel.
- Max 2 övningar med hel spindel.

RINGAR:

NÅGRA ÄNDRADE (ELLER INTRESSANTA) SVÅRIGHETSVÄRDEN:

- Uppstämning bak till grenstödvåg blir kvar = B. (Det var tal om att ta bort den övningen).
- Sving till överkors, fram och bak, uppgraderas till E.
- Långsam hjulupp till stödvåg (Yan Mijayoung) och långsam hjulupp till svala har samma värde = E, men är i olika rutor.
- Fransman pik/sträckt med $\frac{1}{2}$ skruv = A.
- Fransman pik/sträckt med 1 skruv = B.
- Dubbel grupperad fransman = C.
- Engelsman pik/sträckt med $\frac{1}{2}$ skruv = A
- Engelsman pik/sträckt med 1 skruv = B

HOPP:

- Det är helt nya strukturgrupper (4 istället för 5) Se nedan:
- EG I) Enkla volter med komplexa skruvar.
- EG II) Volter framåt (Överslag).
- EG III) Volter med $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ vändning i 1:a flygfasen.
- EG IV) Rondathopp

BARR:

NÅGRA ÄNDRADE (ELLER INTRESSANTA) SVÅRIGHETSVÄRDEN:

- Alla handstående på 1 eller 2 holmar = A (och i samma ruta)
- Observera att vissa övningar är definierade till handstående, t.ex. Tippelt, som bara ger D-värde; Medan andra övningar inte är definierade till handstående, t.ex. Healy, som således ger D + A - värde, om gymnasten svingar till handstående.
- Handstående med $\frac{1}{2}$ vändning framåt ("övervändning") = A.
- Jag hittar inte handstående med $\frac{1}{2}$ vändning bakåt ("undervändning"). Vet ej om det är medvetet, eller om de missat att ta med den övningen.
- Volt ur framåt pik/sträckt med $\frac{1}{2}$ skruv = A.
- Volt ur bakåt sträckt med $\frac{1}{2}$ skruv = A.
- Dubbel grupperad volt ur fram med $\frac{1}{2}$ vändning = E.
- Flera avhopp från änden har uppgraderats (men det kan ju vara bökigt att ta sig till änden före avhoppet).

RÄCK:

REGLER FÖR STARTEN:

- Det är tillåtet att göra max. 3 sving innan serien startas. En av dessa kan vara undersving.

YAMAWAKI:

- Yamawaki har sänkts från D till C (påverkar många av våra svenska gymnaster).

VÄNDNINGAR I HANDSTÅENDE:

- Det är nya regler för sena vändningar. Se nedan:
- 0 - 15" = OK.
- 15" - 30" = - 0,1.
- 30" - 60" = - 0,3.
- 60" - 90" = - 0,5.
- 90" - = - 0,5 (+ underkänd övning)

KOMBINATIONSBONUS:

- Det blir möjligt att köra örn-övningar i kombination med flyg-övningar för att få kombinationsbonus. Se nedan:
- Adler D osv + Flight D = + 0,1
- Adler D osv + Flight E = + 0,2

STÅNGNÄRA ÖVNINGAR MED VÄNDNING:

- Stångnära övningar, som Endo. Stalder, Weiler och kipp, kan inte, som tidigare, kombineras ihop med vändningar, utan delas upp i 2 övningar. T.ex:
- Endo + 1 vändning till örnfattning (tidigare D) blir B + C.
- Stalder + ½ vändning till örnfattning (tidigare C) blir B + B
- Därmed kommer man inte, som tidigare, att kunna köra en Endo och sedan en Endo med ½ vändning för att få ihop 2 svårigheter.
- Endo med ½ vändning bör i konsekvens med ovanstående exempel bli B + A (eller möjligen B + ingenting???)
- Däremot är det möjligt att köra en vanlig Endo samt en Endo med samlade ben för att få ihop 2 svårigheter. De är i olika rutor.
- Samlad Endo har t.o.m. uppvärderas till = C.
- På motsvarande sätt är det med Stalder.

BEGRÄNSNINGAR AV LIKARTADE FLYGÖVNINGAR:

- Man får bara räkna högst 2 övningar av Tkatchev-typ och likaså maximalt 2 övningar av Kovacs-typ i serien, *Såvida inte 2 av övningarna kommer i direkt följd; I så fall får man räkna 3.*

NÅGRA ÄNDRADE (ELLER INTRESSANTA) SVÅRIGHETSVÄRDEN:

- **Samlad örn-Endo = D.**
- **Fransman pik/sträckt med $\frac{1}{2}$ skruv = A.**
- **Fransman pik/sträckt med 1 eller $\frac{3}{2}$ skruv = B.**
- **Engelsman pik/sträckt eller d.o. med $\frac{1}{2}$ eller 1 skruv är alla = A.**