

MTK:s NYHETSREV No 3 (Juni 2022)

Detta nyhetsbrev innehåller viktig information gällande Riksprogrammet hösten 2022.

Uppflyttningsregler:

Normalt flyttar gymnasterna upp till nästa nivå när de uppnått stipulerad ålder. Det finns dock vissa möjligheter för gymnaster, som snabbt lär sig bemästra ett program, att flytta upp innan stipulerad ålder uppnåtts. För att få göra detta krävs att man på en nationell tävling uppnått en viss poängsumma, på nivån under.

Detta enligt följande:

- Från Tvåan till Trean krävs uppnådda 72 poäng.
- Från Trean till Fyran krävs uppnådda 72 poäng.
- Från Fyran till Femman krävs uppnådda 72 poäng.

Beslutet gäller med omedelbar verkan (Juni 2022). Gymnaster som uppnått ovan nämnda poänggräns under Mästerskapshelgen 2022 har således möjlighet att flytta upp en klass redan till Cup-helgen under hösten 2022.

Arbetet med Riksprogrammet:

En lång rad förslag på förtydliganden och förbättringar av Riksprogrammet har samlats in under 2021 och 2022. MTK vill tacka alla tränare och domare som framfört värdefulla förslag till förbättringar.

De insamlade förslagen har nu bearbetats av Hans Goldring med undertecknad, (Roland Himberg) som bisittare.

Många av förslagen har antagits utan ändring; En del andra har modifierats och några har inte lett till någon förändring i Riksprogrammet.

Nu återstår att få dessa ändringar inskrivna i programmet, så att det kan publiceras. Förhoppningen är att det ska kunna vara klart under sensommaren, eller tidigt under höstterminen.

Tills vidare vill MTK "flagga" för några av de förändringar som kommer att göras.

Det är ingen fullständig lista och man bör läsa de exakta formuleringarna i det uppdaterade programmet när det kommer ut, men nedanstående förteckning kan vara värdefull för att ge tränare och gymnaster förståelse över det viktigaste av det som är på gång:

Allmänt:

- Det kommer att ske vissa ändringar av övningsuppdelningarna i rutorna:
 1. Rutor med stor ansamling av övningar har delats upp i flera rutor.
 2. Enskilda "mindre viktiga" övningar, som fått en helt egen ruta, kommer att läggas samman med övningar i en annan ruta.
 3. Den gren som särskilt blir berörd av ovanstående är Barr.

Fristående:

- Linjeregler = Reglerna för linjeöverträdelser enligt CoP kommer att gälla i Fyran och Femman obligata samt i Femman valfritt.
- Ettan sekvens 1 ändras till grenkullerbytta i stället för kullerbytta i grenpik. (Det är ingen ändring av övningen, utan en mer korrekt terminologi)
- Ettan Sekvens 6 ändras till: hjulning med delade ben, $\frac{1}{4}$ vändning till stående med bröstat vänt framåt i hjulningens riktning.
- För många bonusar i Tvåan: Tilläggsbonusen B2 (handstående 3 sek. efter brytning till handstående) tas bort. Övriga bonusar är kvar.
- Tvåan, Bonus 3 ändras till följande: Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt till ståendeposition, följt av av kullerbytta, upphopp till stående. (Det blir således tillåtet att stanna i stående efter handvolten, men gymnaster som klarar det kan även köra kullerbyttan direkt. Det är dock viktigt att komma runt i handvolten med raka ben)
- Trean, Sekvens 6 ("handvolt, flygande kullerbytta") ändras till följande: Max 1 stegs ansats, förhopp, handvolt, stäm, flygande kullerbytta, upphopp. (Det blir således viktigt att komma runt till ett stämläge i handvolten, före kullerbyttan)
- Trean, Bonus 2 = Regeln om max 1 stegs ansats tas bort.
- Förtydligande regel beträffande bendelning i spagathandvolt = Det skall vara minst 90° bendelning i spagathandvoltens slutfas.
- Fyrans program; sekvens 4 = Det blir krav på att hålla handstående 3 sek efter brytningen.
- Om gymnasten kör en brytning till handstående, med handförflyttning i uppgångens slutfas, men sedan uppnår stillastående, görs följande avdrag av E-juryn: Avdrag = 0,1 poäng för varje steg i handstående + 0,3 poängs avdrag för tidsfel. D-juryn godkänner övningen.

Bygelhäst:

- Ettan till Fyran = Förtydligande att serien får spegelvändas (står redan i Femman).
- Fyrans svingserie; Förtydligande ang. avhoppet med $\frac{1}{4}$ spindel = Avhoppet skall ske på samma sida av hästen som upphoppet.
- Femmans svingserie; Sekvens 6 = Ej krav på lyft minst 30° av kroppen i $\frac{1}{2}$ ryssvändning som avhopp.
- Femman kretsserie på en bygel = Samma regel som gäller för beräkning i Fyran, gäller för Femman (och skall skrivas in på Femmans sida).

Ringar:

- Tvåan och Trean: Sekvensen med jättehäv själv som grundövning:
 1. Det blir tillåtet att byta ut jättehävet mot uppstämning bak till stödande.
 2. Det blir tillåtet med tränarhjälp upp till stödande i jättehävet, utan E-domaravdrag, men övningssekvensen underkänns av D-domarna (varvid gymnasten förlorar 0,5 poäng på D-värdet).
- Tvåan Sekvens 4: Sänkningen till stuphängande måste inte ske med pikerad kropp.
- Trean Bonus 3 och Fyran sekvens 8 (inrullning med tydligt tryck) ändras till: Inrullning med sträckt kropp och armarna tydligt isär, samt utan stopp genom hela inrullningen.

Hopp:

- Femman valfritt = Endast ett hopp i mångkampstävlingen; (Men 2 hopp, från olika strukturgrupper, i kval till och i final).
- Öppet program = Ett hopp i mångkampstävlingen, men 2 hopp, från olika strukturgrupper, i kval till och i final.
- Ettan, Tvåan och Trean = Bestämmelsen att det ska finnas en tvärgående linje 80 cm in på mattberget, tas bort.
- Ettan, Tvåan och Trean = Bestämmelsen om mattbergets hårdhet tas bort.
- Tvåan och Trean = Det blir tillåtet att flytta satsbrädan bakåt (och om så behövs placera den på anloppsmattan) för att gymnasten ska få plats på mattberget, med hoppet. Regeln som säger att avståndet mellan satsbräda och mattberg inte får vara längre än 70 cm stryks. (Alla gymnaster måste få möjlighet att få plats med sitt hopp. Vi har även äldre (större) gymnaster som tävlar på detta program, t.ex. i Pokalentävlingar).

Barr:

- Ändring av redskapsspecifikt avdrag: Nya gränser och avdrag för fel i sving till handstående:
 1. 1 - 15" fel = avdrag 0,1
 2. 16 - 30" fel = avdrag 0,3
 3. 31 - 45" fel = avdrag 0,5
 4. 46" fel och mer = avdrag 0,5 (+ Underkänd övning av D-jury)
- Tillägg av redskapsspecifikt avdrag: Avvikelse för korrekt höjd i baksving (som inte skall gå till handstående) enligt de tekniska anvisningarna:
 1. 1 - 15" fel = avdrag 0,1
 2. 16 - 30" fel = avdrag 0,3
 3. 31" fel och mer = avdrag 0,5 (Men övningen underkänns inte av D-jury)
- Trean = Ett sving till handstående tas bort (sekvens 6)
- Fyran = Bonus 4 ändras till: "Valfritt avhopp av minst C-värde" (Det finns inga lämpliga B-avhopp, som passar i serien)

- Femman obligiga; Sekvens 9: = Gymnasten kan välja att köra svingvändning eller övervändning i handstående.
- Trean, Fyran, Femman obligiga Förtydligande gällande framsving i hängande = “Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget; Benen skall vara sträckta i slutet av baksvinget.”

Räck:

- Trean: Bonus 1 ändras till: Vipp över 45”.
- Fyran; Avhoppet ändras enligt följande:
 1. Sträckt engelsman blir grundövning.
 2. Bonus 4 blir = Avhopp framåt, eller bakåt, av minst B-värde.

För MTK

/ Roland Himberg