Viktiga ändringar i nya Tävlingsprogrammet

Tävlingsprogram 2026 kommer att gälla på riksnivå fr.o.m. 1 september 2026.

Vad gäller regionala tävlingar är det upp till varje region att besluta om när det nya tävlingsprogrammet skall börja gälla. Detta ger möjlighet för Regionerna att använda det gamla programmet om man till exempel håller tävlingar väldigt tidigt på hösten, eller i övrigt bedömer att tränare, gymnaster och domare inte hunnit sätta sig in i det nya programmet.

Tänk på att informera domarna

Beträffande domarna är det så att MTK inte kommer att hålla några nationella domarkurser med inriktning på det nya programmet. Sådana kurser lämpar sig bäst för Regionala insatser.

MTK förespråkar inte i första hand längre kurser med examinationer, vilka skulle kunna riskera att man tappar många domare. Vi tror mer på kortare fortbildningsinsatser (ca ½ - 1 dag) utan examinationsprov. Men det avgörs av Regionen själv.

Om Regionen inte genomför samlade fortbildningsinsatser blir det upp till föreningarna att tillse att deras domare blir informerade om de nya reglerna. Man kan även tänka sig att föreningar går ihop med denna uppgift.

Observera att det är av yttersta vikt för tävlingarnas genomförande, att även domarna blir informerade om det som är nytt!

Presentation av de viktigaste ändringarna

Nedanstående sammanställning har till syfte att underlätta för tränare, gymnaster och domare att upptäcka det viktigaste av det som är nytt i Tävlingsprogram 2026. Självfallet kan inte varje enskild detalj presenteras här, utan inriktningen är att peka på större och viktiga ändringar.

Givetvis är avsikten att tränarna och domarna även ska sätta sig in i det nya programmet som helhet. Detta kommer att finnas i 2 versioner: I den ena versionen finns det som är nytt skrivet med färgad text; I den andra versionen är all text skriven i svart. Dessutom finns serierna (och bara serierna) samlade klassvis i 5 separata dokument, för den händelse någon föredrar det.

I den nu publicerade versionen finns förmodligen en del redigeringsbrister, språkfel och brister i disposition och layout. Dessa formella brister kommer att åtgärdas till nästa upplaga av programmet, under slutet av 2027.

Inriktningen blir då inte att göra om stora delar av regelverket igen, utan ambitionen är att det ska lämnas orört. Endast om det visar sig att enstaka regler absolut inte fungerar, eller är otydligt beskrivna, blir det ändringar av själva reglerna. För tränare, gymnaster och domares skull kan vi inte ändra för ofta i regelverket.

Om det visar sig finnas otydligheter som behöver klargöras kan det bli aktuellt med förtydligande utskick från MTK under HT 2026.

ALLMÄNT ÖVERGRIPANDE FÖRSLAG

- Det kommer att bli tillåtet för tränare att tala till gymnasten under seriens gång i Ettan t.o.m. Femman. (Tänk dock på att sådan hjälp bör ske på ett diskret sätt, så att man inte stör andra tävlande.

- **Bonusövningarna**
  Dessa skall bedömas av D- och E-juryn enligt samma kriterier som övriga övningar.
  Det innebär bl.a. följande:

1. En still-övning som uppvisar ett märkbart stopp, men inte hålles 3 sekunder, godkänns av D-juryn, men får 0,3 poängs avdrag av E-juryn. En still-övning som inte uppvisar något märkbart stopp underkänns av D-juryn och får 0,5 poängs avdrag av E-juryn.
2. Beträffande vinkelavvikelse används samma regler som i CoP. Vanligtvis är gränsen för godkänd övning 45 grader (men det förekommer även andra gränser för vissa övningar).

- **Saknade övningar i en ruta**
  Om en eller flera övningar i en ruta (dock inte alla) saknas är avdraget alltid = 0,3. Domarna behöver alltså inte använda avdrag som 0,1; 0,15; 0,2; 0,25 med mera.

- **Tabellerna över serierna maximala värden**
  Tabellerna för Bygelhäst och Hopp har ändrats!
  I Bygelhäst finns nu värdena 3,0; 4,0; 5,0 på kretsseriena i Ettan t.o.m. Femman

- **Korta serier**
  Regeln ändras till följande: Om mer än 50% av övningsdelarna i en serie saknas startar E-bedömningen på 5,0. (ÖD gör en ND om 5,0 poäng.)

- **Neutral Deduction införs för vissa saknade övningar**
  Neutral deduction = 0,3 poäng har införts för vissa viktiga övningar som ofta väljs bort av gymnasterna av taktiska skäl.

  Exempel på sådana övningar är brytningar till handstående i Fristående och Ringar. Det finns 2 olika principer:

I de lägre klasserna (Ettan och Tvåan) räcker det med att gymnasten gör ett tydligt försök att klara övningen, för att ND ska undvikas. (Gymnasten behöver således inte klara övningen). Om övningen inte klaras sker dock ett D-avdrag motsvarande övningens värde.

I de högre klasserna (Trean t.o.m. Femman) måste gymnasten klara handstående eller brytning till handstående för att undgå ND. Om övningen inte blir godkänd blir resultatet således ett D-avdrag motsvarande övningens värde + en ND om 0,3 poäng. Övningarna godkänns även om de inte hålles 3 sekunder, såvida det finns ett momentant stopp.

- **Landningsregler: (Landningsbonus och landningsavdrag)**
  Landningsreglerna får bättre överensstämmelse med reglerna i COP.

  Tidigare var reglerna för landningsbonus sammankopplade med reglerna för landningsavdrag. Så är det inte längre. FIG har bestämt att det ska vara särskilda regler för landningsbonus, som är en D-juryuppgift och E-juryns bedömning av landningar.

  "Landningar ska ske med fötterna något isär (max. 10 cm) och på ett sådant sätt att gymnasten kan föra ihop hälarna, utan att lyfta, eller förflytta, främre delen av foten. Avdragen för felaktig landning kan vara 0,1 eller 0,3."

  "Bonus för spikad landning ges även om fötterna är kraftigt isär, om armarna svingas eller om det är dålig landningsförberedelse. Ingen bonus ges om gymnasten tar ett eller flera steg/hopp, eller om hälen/främre delen av foten lyfts i syfte att vidmakthålla balansen. Om hälen/främre delen av foten lyfts pga att nedslagsmattan ger en rekyl, ges landningsbonus."

- **Begreppet "markerat"**
  I bedömningsanvisningar anges att en markerad position (oftast handstående) innebär ett kort stopp (ca 1 sek.). Det finns dock övningar där ett sådant stopp är i det närmaste omöjligt. I andra fall kan stoppet vara mindre viktigt eller mindre önskvärt.

  I dessa fall har ordet "markerat" bytts ut mot "flyktigt" i textbeskrivningen.

- **De generella avdragstabellerna**
  FIG:s generella avdragstabeller o COP har genomgått många förändringar sedan det första Riksprogrammet/Tävlingsprogrammet utformades. Detta har lett till att de blivit onödiga skillnader mellan COP:s regler och de som finns i Tävlingsprogrammet.

Avdragtabellerna i Riksprogrammet har därför anpassats till COP 2025, men i de fall avvikelser är motiverade av metodiska skäl finns fortfarande skillnader.

Detta har lett till omfattande ändringar av de generella avdragstabellerna!

VIKTIGA ÄNDRINGAR I DE OLIKA GRENARNA

Fristående

- I de klasser där det förekommer grenpiksittande har det införts specificerade avdrag om gymnasten lutar benen mot armarna i grenpiksittandet. Ett idealiskt utförande innebär att de delade benen inte berör armarna.

- Det finns även vissa andra tillägg och ändringar i avdragstabellen.

- Avdraget för utåtvridna händer i flickflack har sänkts från 0,5 till 0,1 eller 0,3.

- Serierna har genomgått en del förändringar och det har tillkommit en del avdragsanvisningar till serierna.

- Om gymnasten behöver förflytta sig till ett hörn, t.ex. för att få plats med nästa voltlänga, är det tillåtet att göra det genom att lägga till gymnastiska övningar som t.ex. hjulning, långkullerbytta, gymnastiska hopp o.d. Att bara spatsera ut till ett hörn är inte tillåtet.

Bygelhäst

- En tydligare och mer detaljerad beskrivning över hur saxar och enbenssving ska bedömas har införts i de tekniska anvisningarna. Ordalydelsen är:

  "I saxar och enbenssving fram och bak samt framsving i grenstödande, skall överbenets fot vara över stödarmens axel (som i CoP 2025-2028).

  Vid sving i grenstödjande utan benöverföring skall överbenet vara över bygeln i baksvinget.

Beträffande underbenet gäller att kroppen ska bilda en rät linje från stödarmens axel till underbenets fot. (Underbenet ska inte svingas uppåt så att kroppen blir pikerad).

Vid sving i framlutande eller baklutande (då bägge benen således är på samma sida om bygelkroppen) skall överbenets fot vara över stödarmens axel både i sving åt vänster och åt höger.

Det är valfritt att hålla benen isär genom hela svinget, eller att tillfälligt föra ihop benen i bottenläget."

- Särskilda bedömningstabeller gällande kretsserier har införts vid de generella avdragstabellerna för bygelhäst.

- En ny text angående antalet försök att klara kretsseriena har införts. Ordalydelsen blir:

  För kretsserier gäller följande:

  Gymnasten har maximalt 2 försök på sig att uppnå hela sekvensen.
  Om gymnasten inte klarar hela sekvensen på ett försök måste ännu ett försök göras. Oavsett om gymnasten fallit ner, eller hoppat ner kontrollerat, ska E-juryn göra ett avdrag om 1,0 poäng för fall.
  Beträffande Tilläggsbonus är endast 1 försök tillåtet. (Ingen E-bedömning sker på Tillägsbonusen)."

- En förklaring av hur enskilda övningar startar och avslutas har införts. (Den är av särskild vikt för bedömning av om kretsar och andra övningar är färdiga och således ska räknas, eller ej. Ordalydelsen blir:

  - "Om inget annat anges startar och slutar alla övningar i framlutande med stöd på bägge armarna. (Det gäller exempelvis övningar som krets, Stöckli A och B, ryssvändningar, vandringar m.m.)

  En övning anses vara godkänd när sista armen i framlutande nått ett tydligt stödjande. Om gymnasten faller från redskapet, eller sätter sig på det, innan sista armen uppnått ett tydligt stöd, räknas inte övningen."

  Begreppet "framlutande" innebär att gymnasten har en stödposition, med armarna framför kroppen; (möjligen skulle "framstödjande" vara ett bättre begrepp, men positionen heter framlutande på gymnastiksvenska).

Begreppet "baklutande" innebär att gymnasten har en stödposition med armarna bakom kroppen. Möjligen skulle "bakstödjande" vara ett bättre begrepp, men positionen heter baklutande på gymnastiksvenska).

Såväl "framlutande" som "baklutande" syftar på kroppens position. Graden av lutning på armarna har ingen betydelse för positionsbeskrivningen.

- Begreppet "övning" har förtydligats. Vissa övningar kan bestå av många moment, men ändå räknas som en enda övning. Exempel på detta är: Flopsekvenser, hela tvärstödsvandringar o.d.

- Det är stora förändringar av svingserierna!

- Det är stora förändringar av kretsserierna!

- Avdragstabellerna har ändrats och nya tabeller har tillkommit.

- Observera att avdrag ska göras för varje krets i stället för ett enda samlat avdrag.

- Hip-breaks innebär att gymnasten gör pikerings-rörelser under kretsandet. Dessa sker oftast i framsvinget och baksvinget. Avdrag för hip-breaks skall göras varje gång felet uppträder. Det kan alltså bli flera avdrag i en enda krets.

- Vid tysk- eller ryssavhopp, är kravet på 30" lyft av kroppen borttaget för de obligatoriska serierna.

- I det tidigare programmet var den möjliga D-pängen väsentligt högre än i andra grenar. Därför kommer nu även tilläggsbonusen att divideras med 2. Den nya formeln för beräkning av bygelpoäng är således:

$$\frac{\text{Svingserie + Kretsserie + Tilläggsbonus}}{2} + \text{landningsbonus}$$

Ringar

- Tekniska anvisningar för positionerna stödjande och piksittande har tillkommit. De tekniska anvisningarna för handstående har ändrats något.

- Då det är ganska vanligt att gymnaster slarvar med positionen i piksittande har det tillkommit beskrivningar med syfte att minska sådana fel som:

    1. Mindre vinkel i höften än 90”. (Gymnasten lutar överkroppen framåt; “fällknivs-position”)
    2. Bristande sträckning av ryggen. (Gymnasten krummar ryggen kraftigt samt håller halsen nedsjunken mellan axlarna; “Sköldpadds-hållning”)

- Bilden på korrekt piksittande på sid. 32 i det tidigare programmet har tagits bort, eftersom den inte riktigt visar ett bra piksittande.

- För framsving i Trean har krav på att handflatorna ska vändas nedåt tillkommit.

- I Femman har Neutral Deduction = 0,3 tillkommit, om Brytning till handstående, med eller utan linstöd i själva handståendet, saknas/inte blir godkänt.

- Seriealternativ B i Femman har strukits (Eftersom den “aldrig” används.)

- Avdragstabellen har genomgått ganska omfattande förändringar.

- Fyrans och Femmans serier har genomgått omfattande förändringar.

Hopp

- Det införs tekniska beskrivningar över hur följande hopp skall utföras: Flygande kullerbytta; Sträckt frivolt; Stäm till Ryggliggande; Kasamatsutryck.

- Klargörande att antalet hopp i de obligatoriska programmen alltid är 2 och att slutpoängen är medelvärdet av de 2 hopp-poängen. (Undantaget från detta är Femman valfritt program)

- Bonuspoäng för "spikad" landning skall vara 0,1. Den bonusen skall inte delas med 2. Om gymnasten uppvisar "spikbonus" i bägge hoppen blir bonusen = 0,2.

- Bedömningen av hopp skall i största möjliga utsträckning ske med samma principer som i COP; Dvs de 4 angivna hopp-faserna.

- Extra landningsmattor blir tillåtna i alla tävlingsklasser.

- Avdragstabellerna har genomgått stora förändringar:

    - E-avdragstabellen har separerats från D-avdragstabellen och utökats.
    - Särskilda avdragstabeller har utformats för de speciella hopp som inte finns i COP; Dvs Flygande kullerbytta; Sträckt frivolt; Överslag upp på mattberg; Stäm till ryggliggande; Kasamatsutryck.

- Exempel på hoppbedömning har lagts in i programmet.

- Låga hopp-poäng och Noll-hopp:

  På internationella tävlingar är det sällsynt med avdrag över 2,5 poäng, även om det är fråga om ett hopp med fall.

  För att få en bättre överenstämmelse med denna praxis bestäms att lägsta hopp-poäng (undantagandes noll-hopp) blir 5,0.

  Noll-hopp kan ödelägga hela mångkampstävlingen för gymnasterna. Sådana resultat bör därför, om möjligt, undvikas.

Om ÖD bedömer att ett hopp skall rendera 0 poäng, skall denne vidtala gymnastens tränare och erbjuda möjlighet att göra om hoppet, med 2,0 poängs avdrag (ND). (Exempel på noll-hopp är hopp som inte landas på fötterna först, eller hopp som inte finns i den aktuella tävlingsklassen hopptabell)

- Hopptabellerna
    - Tvåans och Treans Hopp-program har genomgått omfattande förändringar.
    - Yurchenko-hoppen har fått minskad betydelse i programmet (Orsaken till detta är att det inte är särskilt många svenska gymnaster som senare satsar på Yurchenko-hopp, så det känns onödigt att "tvinga" alla yngre gymnaster att lägga mycket tid på den träningen. Fortfarande är det dock möjligt att välja Yurchenkohopp, för de gymnaster som vill satsa på den inriktningen.)

Barr

- Tillägg till de tekniska anvisningarna
    - I Tvåan räcker det att gymnasten svingar kroppen i axelhöjd i baksvinget.
- Tekniska anvisningar för stödjande och piksittande har införts
- Avdragstabellen har ändrats en hel del bl.a. genom att anvisningarna utökats.
- Serierna
    - Tvåan har fått smärre ändringar
    - Trean, Fyran och Femman har fått stora förändringar.

Räck

- Inga förändringar eller tillägg av de tekniska anvisningarna.
- Smärre tillägg i avdragstabellen
- Inga ändringar i serierna

Femmans fria serier

- Fristående
    - Maximal tid för friståendet = 70 sek (inte 75)
    - Tillägg: "Gymnasten måste visa upp ett balansmoment på ett ben, eller ett akrobatiskt hopp från listan av sådana godkända hopp i MTC:s Newsletter 1 (Augusti 2025). Om kravet ej uppfylls tillkommer ND-avdrag på 0,3 poäng.
- Hopp
    - Ny text:

      "Gymnasten kan välja att utföra ett eller två hopp i AA-tävlingen/kvaltävlingen.

        - Hopp 1 räknas till mångkampspoängen
        - I kval till hoppfinal och i hoppfinal måste 2 hopp, från olika EG:n utföras. Resultatet blir medelvärdet av dessa 2 hopp"

Öppet Program

- Antal övningar m.m
    - Max 8 övningar (Avhoppet + de 7 bästa) räknas
    - Maximalt 4 övningar från en och samma EG kan räknas.

- Element Group- poäng

    - EG 1 i FX, PH, SR, PB, HB: m-övning = 0,5
    - EG 2 i FX, PH, SR, PB, HB: m-övning = 0,3 ; C-övning = 0,5
    - EG 3 i FX, PH, SR, PB, HB: m-övning = 0,3; C-övning = 0,5
    - EG 4 i FX: m-övning = 0,3; C-övninga = 0,5.
    - EG 4 i PH, SR, PB, HB: A = 0,1; B = 0,2; C = 0,3; D = 0,4; E = 0,5

    - I FX, SR, PB, HB kan spikbonus erhållas för avhoppet.
    - m-avhopp har varken svårighets- eller EG- värde, men spikbonus kan erhållas.
    - I Hopp kan spikbonus endast erhållas för hopp som landas på fötterna.

- Förtydliganden gällande Fristående

    - Om gymnasten vill räkna 8 övningar måste ett "avhopp" (avslutningsvolt) från EG 2, 3 eller 4 utföras.
    - D-juryn räknar avhoppet först; Därefter räknas de 7 bästa övningarna.
    - I FX får man bara övningsvärdet för avhoppet och inget EG-värde. Det finns inget avhopps-EG i FX.
    - Krav på balansövning (alternativt godkänt hopp-moment) införs, i överensstämmelse med CoP 2025.
    - CoP:s regler gällande enkla, eller upprepade, steg ut till hörnen gäller ej.

- Förtydliganden gällande Bygelhäst

    - Inget krav på 30 graders lyft av kroppen i tysk- ryss- eller krets - avhopp.
    - Bonus för spikad landning kan ej erhållas i Bygelhäst.
    - m-övningen "vandringsingång från änden in mellan byglarna" måste föregås av en krets i tvärstödjande eller sidstödjande. (Övningen godkänns ej om gymnasten hoppar in från stående vid änden på hästen)

- Förtydliganden gällande Ringar

    - Tillagda m-övningar:
        - Delad baklans
        - Delad framlans

- Förtydliganden gällande Hopp

    - Hopp 1 räknas till AA-resultatet
    - För kval till grenfinal och i grenfinal måste 2 hopp, från olika EG:n utföras, varvid resultatet blir genomsnittet av de 2 hoppen.
    - Spikbonus kan endast erhållas för hopp som landas på fötterna.

- Förtydliganden gällande Barr

    - Ej krav på övervändning efter sving till handstående.
    - Tillagd m-övning:
        - Flankavhopp framåt

- Förtydliganden gällande Räck

    - Avdrag för “layaway” före vissa övningar har tagits bort
    - Tillagd m-övning:
        - Svingvändning över vågplanet

/ Roland Himberg