Tävlingsprogrammet

Manlig artistisk gymnastik



2026

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastikförbundet

Gymnastikförbundet

Innehåll

1 Inledning 5
1.1 Utvecklingsmodellen 5
1.2 Terminologi 5
1.3 Akronymer 5
2 Allmänna föreskrifter 6
2.1 Dokumentprioritet 6
2.2 Rättigheter och skyldigheter för tränare 6
3.1.1 D-poäng 7
3.1.2 E-poäng 7
3.1.3 Neutral deduction (ND) 8
3.1.4 Beräkning av slutpoäng 8
3.1.4 Villkor för att erhålla bonus 8
3.1.5 Sammansättning av D-poäng för redskapen 9
3.1.6 Korta serier 10
4 Riktlinjer för avdrag 11
4.1 I FIGs riktlinjer 11
4.1.1 Klassificering av fel 11
4.1.2 Specificering av landningsbedömning 11
4.2 Allmänna E-avdrag 13
4.3 Avdrag för tekniska fel och brister 14
4.4 Allmänna nationella riktlinjer 14
5 Fristående 15
5.1 Information om gymnastisk förbindelse 15
5.2 Tekniska anvisningar 15
5.3 Redskapsspecifika avdrag: Fristående 17
5.4 Fristående: Ettan 18
5.5 Fristående: Tvåan 20
5.6 Fristående: Trean 22
5.7 Fristående: Fyran 24
5.8 Fristående: Femman obligatoriska serier 26
6 Bygelhäst 28
6.1 Allmän information för bygelhäst 28
6.2 Tekniska anvisningar 28
6.3 Redskapsspecifika avdrag: Bygel 29
6.3.1 bygelserier/Svingserier 29

6.3.2 Kretsmoment 30
6.3.3 Kretsar i hink 31
6.4 Bygel: Ettan 32
6.4.1 Kretsserie 32
6.5 Bygel: Tvåan 33
6.5.1 Svingserie 33
6.5.2 Kretsserie 33
6.5.3 Tilläggsbonus 34
6.6 Bygel: Trean 35
6.6.1 Svingserie 35
6.6.2 Kretsserie 36
6.6.3 Tilläggsbonus 36
6.7 Bygel: Fyran 37
6.7.1 Svingserie 37
6.7.2 Kretsserie 37
6.7.3 Tilläggsbonus 38
6.8 Bygel: Femman obligatoriska serier 39
6.8.1 Svingserie 39
6.8.2 Kretsserie 40
6.8.3 Tilläggsbonus 40
7 Ringar 41
7.1 Tekniska anvisningar 41
7.2 Redskapsspecifika avdrag: Ringar 44
7.3 Ringar: Ettan 45
7.4 Ringar: Tvåan 46
7.5 Ringar: Trean 47
7.6 Ringar: Fyran 49
7.7 Ringar: Femman obligatoriska serier 50
8 Hopp 52
8.1 Tekniska anvisningar 52
8.2 Bedömning av hopp 53
8.3 Redskapsspecifika avdrag: Hopp 54
8.3.1 D-juryns avdrag 54
8.3.2 E-juryns avdrag 55
8.4 Hopp: Ettan 57
8.4.1 Utförande 57
8.4.2 Redskapsspecifikationer 57
8.5 Hopp: Tvåan 58
8.5.1 Utförande 58
8.5.2 Redskapsspecifikationer 58
8.6 Hopp: Trean 59

8.6.1 Utförande 59
8.6.2 Redskapsspecifikationer 59
8.7 Hopp: Fyran och Femman obligatoriska serier 60
8.7.1 Utförande 60
8.7.2 Redskapsspecifikationer 60
9 Barr 61
9.1 Tekniska anvisningar 61
9.2 Redskapsspecifika avdrag: Barr 63
9.3 Barr: Ettan 64
9.4 Barr: Tvåan 65
9.5 Barr: Trean 66
9.6 Barr: Fyran 67
9.7 Barr: Femman obligatoriska serier 69
10 Räck 71
10.1 Tekniska anvisningar 71
10.2 Redskapsspecifika avdrag: Räck 73
10.3 Räck: Ettan 74
10.4 Räck: Tvåan 75
10.5 Räck: Trean 76
10.6 Räck: Fyran 77
10.7 Räck: Femman obligatoriska serier 78
11 Femman fria serier 79
11.1 Värdering av serier 79
11.1.1 Beräkning av slutpoäng 79
11.1.3 E-poäng 79
11.2 Serieinnehåll, tekniska anvisningar och redskapsspecifika avdrag 79
11.2.1 Fristående 79
11.2.2 Bygelhäst 80
11.2.3 Ringar 80
11.2.4 Hopp 80
11.2.5 Barr 80
11.2.6 Räck 80
12 Öppet program 81
12.1 Värdering av serier 81
12.1.1 Beräkning av slutpoäng 81
12.1.3 E-poäng 82
12.2 Kompositionskrav och tillagda momentövningar 82
12.2.1 Fristående 82
12.2.2 Bygelhäst 82
12.2.3 Ringar 83
12.2.4 Hopp 83

12.2.5 Barr 83
12.2.6 Räck 84
13 Veteranprogram 85
13.1 Värdering av serier 85
13.1.1 Beräkning av slutpoäng 85
13.1.2 D-poäng 85
13.1.3 E-poäng 85
13.2 Särskilda regler för tävlingsformer 86
13.2.1 Mångkamp 86
13.2.2 Lagtävling 86
13.3 Serieinnehåll och redskapsspecifika regler 86
13.3.1 Tabeller för seriekrav 87
14 Ordlista 88
14.1 Allmänt 88
14.2 Fristående 88
14.3 Ringar 88
14.4 Barr 88

Version 1.0

Giltig från och med 2026-09-01

1 Inledning

Tävlingsprogrammet för Manlig Artistisk Gymnastik, MAG, har som mål att fungera som en utbildningsplan och vägledning för gymnaster och tränare, både för de som siktar till Internationell nivå samt de som vill tävla på Nationell nivå. Det fungerar också som riktlinje för hur gymnasternas prestation skall värderas och bedömas av domarkåren.

Det svenska tävlingssystemet bygger på att alla gymnaster oavsett ålder eller nivå tävlar på obligatoriska serier under de första stegen för att sedan successivt gå över till fria serier. Det första steget för nybörjare *Ettan*, används inte på nationella tävlingar utan enbart på regional nivå. Gymnasten bör behärska en nivå innan gymnasten går vidare till nästa.

Med tävlingsprogrammet vill vi styra och säkerställa en långsiktig och gemensam utveckling av MAG i Sverige. Tävlingsprogrammet strävar efter att uppfylla Svenska Gymnastikförbundets mål:

1. Fler gymnaster
2. Medaljer på OS, VM eller EM

Tävlingsprogrammet ska göra det möjligt för alla att utvecklas och lyckas. På sin nivå, utifrån sina förutsättningar.

1.1 Utvecklingsmodellen

Svensk Gymnastik är i ständig rörelse. Vi strävar varje dag efter att bli ännu bättre. Vi tar sats i Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell, uppdelad i stadier och nyckelfaktorer. Stadierna beskriver hur föreningar och individer kan välja sin egen form av träning, dvs. vad vi gör. Nyckelfaktorerna beskriver de områden vi tror är viktigast för Svensk Gymnastiks utveckling dvs. hur vi gör. Utvecklingsmodellen kopplar ihop ”vad vi gör” med ”hur vi gör det” och är föreningens verktyg för diskussion, analys, förändring och utveckling. Utförlig information om Utvecklingsmodellen finns på Gymnastikförbundets hemsida.

1.2 Terminologi

Tävlingsprogrammet strävar efter att använda ett genomgående språk med uttryck och benämningar på övningar som är tydlig och får terminologin att bli mer enhetlig. Syftet är att det ska vara enkelt att förstå vad som menas med de olika benämningarna. Vissa övningar eller sekvenser har avsiktligt valts att benämnas på ett sätt som kan vara obekant eller främmande för att göra dem enklare att förstå. Om det är något som är oklart så finns en ordlista längsta bak där ni hittar de vanligaste definitionerna.

1.3 Akronymer

CoP = Code of Points, bedömningsreglemente

EGR = Element Group Requirements, speciella krav (i redskapen)

FIG = Fédération Internationale de Gymnastique, Internationella Gymnastikförbundet, nu World Gymnastics.

ND = Neutral deduction (Neutralt avdrag)

MAG = Manlig Artistisk Gymnastik

MTC = Men’s Technical Committee (FIG)

MTK = Manliga Tävlingskommittén (Svenska Gymnastikförbundets)

2 Allmänna föreskrifter

2.1 Dokumentprioritet

Tävlingsprogram MAG 2026 (TMAG 2026) är ett komplement till FIG Code of Points (CoP) och har som syfte att reglera hur och vad vi tävlar på i Sverige under utbildningen av unga gymnaster.

FIGs regelverk används i alla förekommande fall förutom i de fall där TMAG 2026 ersätter eller utökar FIGs föreskrifter.

Vid konflikter gällande hur en regel ska användas gäller följande prioritering:

1. Tävlingsprogram MAG 2026, inklusive uppdateringar
2. Aktuell FIG Code of Points inklusive gällande FIG MTC Newsletters

Vid tvister i tolkningar avseende beskrivningar av övningar eller serier gäller att text har prioritet över bild eller videosekvenser.

2.2 Rättigheter och skyldigheter för tränare

På grund av säkerhetsaspekten får 1 st tränare vara närvarande under hela seriens genomförande vid redskapen Ringar, Hopp, Barr och Räck.

Ansvaret för att alla mattor ligger rätt och att redskapen är korrekt inställda för varje gymnast ligger hos tränaren.

I samtliga klasser (Ettan t.o.m. Femman) är det tillåtet för tränare att prata med gymnasten för att vägleda gymnasten genom serien.

3 Bedömningsföreskrifter för Ettan till Femman

3.1 Bedömning av serier

Bedömningen av gymnastens prestation i ett redskap görs av två olika domarpaneler, D- och E-domarpanelen. D-domare bestämmer seriens svårighetsvärde, D-poängen (D=difficulty). E-domare värderar gymnastens utförande, E-poängen (E=Execution). Tillsammans utgör de gymnastens slutpoäng i redskapet.

3.1.1 D-poäng

D-poängen avspeglar seriens svårighet och därmed värdet. D-poängen summeras ihop utifrån följande värderingsfaktorer

1. Seriens basvärde
2. Svårighetsbonus
3. Landningsbonus

Seriens basvärde
Seriens basvärde är det värde som serien har utan bonusar. Den utgörs av summan av alla övningssekvenser och betingar 3,0 poäng. Alla serier är indelade i ett antal delar eller sekvenser där varje saknad del/sekvens ger ett avdrag om 0,5p. Avdraget för en eller flera (dock inte alla) saknade moment i en övningsruta är alltid 0,3 poäng.

Svårighetsbonus
Seriens svårighetsvärde, D-poängen, kan höjas genom att gymnasten utför svårare övningar eller sekvenser på bestämda ställen i serien. Dessa övningar är Svårighetsbonusar som ger 0,5 poäng i bonus per övning till gymnasten om de utförs tekniskt korrekt enligt utförandekriterierna.

Landningsbonus
Landningsbonusen syftar till att premiera säkra landningar hos gymnasterna. I princip ges landningsbonus om gymnasterna klarar att stå still direkt efter landningen, utan att lyfta någon fot (s.k. “spikad landning”).

Bonus 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 hälens lyfts pga att nedslagsmattan ger en rekyl utdelas dock landningsbonus.

Landningsbonus kan bara ges för sista volten i Fristående, avhoppet i Bygel (endast svingserier), Ringar, Barr och Räck, samt för Hopp i Fyran och Femman. Det är D-juryn som avgör om landningsbonus ska utdelas. Vanligtvis läggs inte landningsbonusen till D-poängen, utan till slutpoängen. (Om det tekniska systemet kräver att landningsbonusen räknas till D-poängen i Bygel och/eller Hopp, behöver D-domarna registrera 0,2 poäng för att gymnasten ska kunna erhålla 0,1 poäng. Detta eftersom bonusen annars kommer att divideras med 2)

Reglerna för landningsbonus ska inte förväxlas med övriga landningsregler, som hör till E-juryns avdrag. Om gymnasten exempelvis landar med fötterna mycket brett isär, men ändå spikar landningen, kommer D-juryn att belöna gymnasten med 0,1 poäng, medan E-juryn kommer att göra avdrag för landning med fötterna för brett isär, samt andra eventuella utförandefel.

3.1.2 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

3.1.3 Neutral deduction (ND)

Neutral Deduction (ND) innebär att överdomare, i förekommande fall, gör avdrag för olika typer av kompositionsfel och liknande. Det kan t.ex. gälla steg utanför linjemarkeringar, tidsfel i fristående, odisciplinerat uppträdande, felaktig klädsel. Begreppet ND innebär att detta avdrag varken hör till D-värdet eller E-värdet.

Det kan även gälla avdrag för vissa angivna saknade övningar. Exempel på detta är brytning till handstående i fristående och ringar, där sådan övning särskilt krävs. Här finns 2 principer:

> I Ettan-Tvåan räcker det att gymnasten gör ett seriöst försök att klara övningen för att undvika avdrag.
>
> I Trean-Femman måste övningen klaras till ett momentant stopp i handstående, för att avdraget skall undvikas.

Avdraget för saknad ND-övning är 0,3 poäng. Dessutom förlorar gymnasten övningens D-värde.

Avdrag för Neutral Deduction skall läggas till seriens slutpoäng (E + D + Bonus).

(Av tekniska skäl kan dock ND ibland kopplas till D-värdet, om en sådan formula används i det rådande datorsystemet).

3.1.4 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i redskapen fristående, ringar, barr och räck beräknas genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 1.

$$\textit{Slutpoäng} = \textit{D-poäng} + \textit{E-poäng} + \textit{Landningsbonus} \tag{1}$$

Beräkning av slutpoäng i redskapet bygelhäst skiljer sig mellan de olika stegen. *Ettan* i bygelhäst har bara en kretsserie vilket ensamt blir slutpoängen för redskapet. Ingen landningsbonus kan erhållas. För *Tvåan till Femman* i bygelhäst gäller att poängen utgörs av ett genomsnitt av slutpoängen för svingserien och kretsserien enligt ekvation 2. Inga E-avdrag görs på tilläggsbonusen. Bonusen delas ut om övningen klaras, oavsett utförande.

$$\frac{Svingserie + Kretsserie + Tilläggsbonus}{2} + Landningsbonus \tag{2}$$

Beräkning av slutpoäng i redskapet hopp görs genom att ta genomsnittet mellan de båda utförda hoppen. I *Ettan till Trean* kan ingen landningsbonus erhållas och slutpoängen beräknas enligt ekvation 3. I *Fyran och Femman* kan landningsbonus erhållas och slutpoängen beräknas enligt ekvation 4.

$$\frac{Hopp\ 1 + Hopp\ 2}{2} \tag{3}$$

$$\frac{Hopp\ 1 + Hopp\ 2}{2} + Landningsbonus \tag{4}$$

3.1.4 Villkor för att erhålla bonus

Svårighetsbonus

I de obligatoriska serierna finns svårighetsbonusar specificerade. En bonusövning som ersätter eller utökar tillhörande basövning eller sekvens kallas *Ersättningsbonus*. En bonusövning kan även läggas till efter en basövning och kallas då *Tilläggsbonus*.

Svårighetsbonus ges till gymnasten om gymnasten utför bonusövningen utan ett enskilt *stort* avdrag (0,5p). Det är alltså möjligt att erhålla bonus även om flera mindre avdrag adderas till mer än 0,5p. Det är D-domarens uppgift att godkänna bonusövningen eller inte. Om gymnasten utför en ersättningsbonus och inte får den godkänd av D-domaren så anses gymnasten ha utfört basövningen och kan alltså inte erhålla avdrag på D-poängen (0,5) för

avsaknad övning för att gymnasten inte utfört basövningen. E-domarnas avdrag på bonusövningen står fast och anses tillhöra basövningen.

Bonusövningar skall bedömas av D-domare och E-domare enligt samma kriterier som övriga övningar.

Det innebär bl.a. följande:

Om övningen uppvisar ett enskilt stort fel om minst 0,5 poäng ges ingen bonus. Exempel på sådana fel är t.ex. fall (1,0 poängs avdrag), islag, stort tidsfel och stort vinkelfel.

En still-övning som innehåller ett märkbart stopp, men inte hålles 3 sekunder, godkänns av D-domare, men får 0,3 poängs avdrag av E-domare. En still-övning som inte uppvisar något märkbart stopp underkänns av D-domare och får 0,5 poängs avdrag av E-domare.

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). Även om övningen godkänns av D-domare kan den, i förekommande fall, bli föremål för avdrag från E-domare, baserat på vinkelregler

Regel gällande ersättningsbonusar

Om en ersättningsbonus underkänns av D-domare anses den uppfylla kravet för basövning den skulle ha ersätt. Det görs inga extra avdrag förutom om:

Basövningen i sig kräver att den ska hållas 3 sek och bonusövningen inte hålls 3 sek. I detta fall ges ett tidsavdrag

Övningen visas med andra tekniska fel och/eller hållningsfel. I så fall ges avdrag som vanligt enligt reglementet.

Regler gällande tilläggsbonusar

Tilläggsbonusar bedöms enligt rådande regler i CoP. Även om Tilläggsbonusen blir godkänd av D-domare kan den i förekommande fall bli föremål för avdrag från E-domare.

3.1.5 Sammansättning av D-poäng för redskapen

Fristående

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

Bygelhäst

	Ettan	Tvåan	Trean	Fyran	Femman
Svingseriens värde	-	3.0	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	-	1 × 0.5	2 × 0.5	2 × 0.5	4 × 0.5
Maxvärde Svingserien	-	3.5	4.0	4.0	5.0
Kretsseriens värde	3.0|4.0|5.0				
Tilläggsbonus	-	1.0	0.5|1.0|1.5	0.5|1.0|1.5	0.5|1.0|1.5
Maxvärde kretsdelen + tilläggsbonus	5.0	6.0	6.5	6.5	6.5
Max sving- + kretsdel	5.0	4.75	5.25	5.25	5.75
Landningsbonus	-	0.1	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng + Landningsbonus	5.0	4.85	5.35	5.35	5.85
Maximal poäng	15.0	14.85	15.35	15.35	15.85

Landningsbonus kan bara ges på Svingserien.
För Tvåan till Femman beräknas slutpoängen enligt ekvation 2

Ringar

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

Hopp

	Ettan	Tvåan	Trean	Fyran	Femman
Hoppets värde	3.0|4.0	3.0|3.5|4.0|4.5	3.0|3.5|4.5	3.0|4.0|4.5|5.0	3.0|4.0|4.5|5.0
Maximal D-poäng (2st hoppoäng / 2)	4.0	4.25	4.5	5.0	5.0
Landningsbonus	-	-	-	2 x 0.1 (tot: 0,2)	2 x 0.1 (tot: 0,2)
Maximal poäng	14.0	14.25	14.5	15.2	15,2

I Ettan till Trean är slutpoängen snittet av de två hoppens poäng. Den beräknas enligt ekvation 3.
I Fyran och Femman adderas landningsbonusen till snittet av slutpoängerna för de två hoppen enligt ekvation 4.

Barr

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
E-poäng	10.0	10.0	10.0
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

Räck

	Ettan	Tvåan	Trean/Fyran/Femman
Basseriens värde	3.0	3.0	3.0
Svårighetsbonus	2 × 0.5	3 × 0.5	4 × 0.5
Landningsbonus	0.1	0.1	0.1
Maximal D-poäng	4.1	4.6	5.1
E-poäng	10.0	10.0	10.0
Maximal poäng	14.1	14.6	15.1

3.1.6 Korta serier

Om serien innehåller mindre än 50% av övningssekvenserna skall ett ND (neutral deduction) på -5.0 poäng ges .

4 Riktlinjer för avdrag

Bedömningen av serierna när det gäller det tekniskt och hållningsmässigt korrekta utförandet utgår från FIGs riktlinjer. För att skola gymnasterna att utföra en del övningar på ett önskvärt sätt i Sverige har det gjorts specifika tillägg på några övningar. Alla avdrag görs enligt dessa riktlinjer.

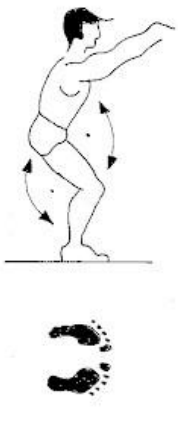
4.1 I FIGs riktlinjer

4.1.1 Klassificering av fel

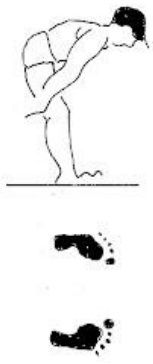
Varje övning är beskrivet med en perfekt slutposition och/eller ett perfekt utförande. Alla avvikelser från detta anses vara utförandefel och domarna måste göra avdrag för dessa i varje enskilt fall. Följande avdragskategorier finns

Litet fel	-0.1 poäng	Liten avvikelse från slutpositionen eller utförandet Liten korrigering av hand-, fot- eller kroppsposition Andra små störningar i kroppshållning eller tekniskt utförande
Medelstort fel	-0.3 poäng	Tydlig avvikelse från slutposition eller utförande Tydlig korrigering av hand-, fot- eller kroppsposition Andra tydliga störningar i kroppshållningen eller tekniskt utförande
Stort fel	-0.5 poäng	Kraftig avvikelse från slutposition eller utförande Kraftig korrigering av hand-, fot- eller kroppsposition Andra kraftiga störningar i kroppshållningen eller tekniskt utförande
Fall eller pass av tränare	-1.0 poäng	Fall på eller av redskapet under en övning utan att slutpositionen uppnås, som omöjliggör att gymnasten kan fortsätta korrekt (d v s tydligt hängande i räck eller tydligt stöd i bygel efter övningen i fråga) eller andra fel som gör att kontrollen tappas i eller innan landningen eller om ett återtag inte sker Varje gång en tränare hjälper till för att övningen ska kunna utföras där det inte uttryckligen står att tränare får passa.

4.1.2 Specificering av landningsbedömning



Korrekt landning



Felaktig landning

Landningsbonusen är ett sätt att premiera bra och säkra landningar hos gymnasterna. Landningsbonusen läggs generellt till på grenens slutpoäng, med några undantag från detta i bygel och hopp. För mer information kring bonusen och den på respektive redskap se ”Landningsbonus” under sektion 3.1.1.

Avdragen för **bristande landningar** är listade i punkt 4.2 Allmänna E-avdrag.

En korrekt landning innebär en förberedd landning, inte en landning som sker genom en lycklig slump och som slutar i en stående position. Övningen skall utföras med så god teknik att gymnasten fullständigt har slutfört den och har haft tid att reducera rotation och/eller att sträcka ut kroppen innan landningen.

Landningar och avhopp till stående på fötterna utan avdrag:

Av säkerhetsskäl får gymnasten landa volter eller utföra ett avhopp med fötterna något delade (men högst så mycket att det är möjligt att föra ihop hälarna. Avståndet kan också definieras som högst 10 cm. Om fötterna är delade mer än 10 cm blir det avdrag om 0,1 eller 0,3 poäng, även om hälarna förs ihop efter landningsögonblicket. Gymnasten måste slutföra landningen genom att föra ihop hälarna, utan att lyfta eller förflytta främre delen av fötterna. Detta sker genom att gymnasten lyfter hälarna från mattan och för ihop dem, utan att lyfta främre delen av fötterna. Armarna måste också vara under fullständig kontroll, utan onödiga armsvingar.

Observera att det maximala avdraget för fall + steg + låg landning = 1,0 poäng!

Avdrag för andra fel (t.ex. bristande landningsförberedelse, delade fötter etc. kan dock tillkomma).

Ett exempel:

Gymnasten har en dålig landningsförberedelse (0,3) och landar med fötterna isär (0,1) samt med höften under knäna (0,5), tar 6 steg (0,6) och faller sedan (1,0). Det totala avdraget blir i detta fall: 0,3 + 0,1 + 1,0 = 1,4

Ytterligare exempel på landning med fötter isär:

Övning	**Avdrag**
Landning med fötterna något isär (upp till 10 cm) och gymnasten lyfter hälarna och för ihop dem, utan att lyfta eller förflytta främre delen av fötterna	Inget avdrag
Landning med fötterna något isär (upp till 10cm) eller mindre än axelbredd isär och gymnasten lyfter en fot när fötterna förs ihop; Eller för inte ihop fötterna enbart genom att lyfta hälarna.	0,1 avdrag för landning med fötter isär.
Landning med fötterna mer än axelbredd isär och gymnasten lyfter en fot när fötterna förs ihop; Eller för inte ihop fötterna	0,3 avdrag för landning med fötter isär.

Observera: Alla andra utförandeavdrag (sådana som sker i den andra flygfasen, eller för bristande landningsförberedelse) måste alltid övervägas utöver ovanstående landningskrav.

Under landning definieras ett “litet steg/litet hopp” som maximalt en fotlängds avstånd mellan fötterna, eller längden på “landningshoppet”. Alla större avstånd än detta blir ett “stort steg” eller hopp och medför ett medelstort avdrag.

En “låg landning” definieras så att höfterna är under knäna, vilket skall medföra 0,5 poängs avdrag för tekniskt fel.

Övriga tekniska fel finns listade i artikel 4.3.

4.2 Allmänna E-avdrag

Fel	0.1	0.3	0.5
Ej distinkta kroppspositioner (grupperad, pik, sträckt)	x	x	
Ändra/korrigera handposition, varje gång	x		
Steg eller hopp i handstående (varje steg/hopp)	x		
Beröring av redskap eller golv med fot eller ben	x		
Islag på redskap eller golvet			x
Tränare vidrör gymnast utan att assistera vid utförande av övning		x	
”Avbrott” i en serie utan att falla			x
Böjda armar eller ben samt delade ben	x	x	
Dålig kroppshållning eller korrigering av kroppshållning i ändlägen	x	x	
Volter med delade knän eller ben	≤ axelbredd	> axelbredd	
Delade ben i landning	≤ axelbredd	> axelbredd	
Ostadighet, mindre justeringar av fötterna eller kraftiga armsving i landning	x		
Obalans i landningar	Lite obalans, litet steg/hopp, 0,1 per steg/hopp	Stort steg/hopp alt vidrör mattan med 1 el. 2 händer	
Fall eller stöd av 1 eller 2 händer i landningen			1.0
Fall i landning utan att fötterna är i kontakt med mattan först			1.0 & ej reg. av D-domare
Atypisk bendelning		x	
Andra estetiska fel	x	x	x

4.3 Avdrag för tekniska fel och brister

Fel	0.1	0.3	0.5
Avvikelser i sving till eller genom handstående eller i kretsövningar	15-30 grader	31-45 grader	≥46 grader + ej godkänd av D-domare
Avvikelse från perfekt vinkel i stillmoment	5-20 grader	21-45 grader	≥46 grader + ej godkänd av D-domare
Ofullständig skruv	1-30 grader	31-60 grader	61-90 grader, > 90 ej godkänd
Avsaknad av höjd eller amplitud i volter och flygelement	x	x	
Extra-/mellan stöd med hand Styrka med sving el. vice versa	x x	 x	 x
Avbrott i uppåtgående rörelse	x	x	x
Två el. fler försök att uppnå ett still- el. styrkemoment		x	x
Obalans i eller fall från handstående	x	Sving eller kraftig störning eller obalans	Fall över
Fall på eller från ett redskap			1.0
Mellansving eller ”layaways”		Halv eller layaway	Hel
Assistans av tränare vid utförande av övning (där assistans ej tillåts i tävlingsprogrammet)			1.0 & ej godkänd
Bristande utsträckning i förberedelse för landning	x	x	
Andra tekniska fel	x	x	x

4.4 Allmänna nationella riktlinjer

Fel	0.1	0.3	0.5
Saknad eller annan övning än i beskrivningen (gäller ej ersättningsbonusar som underkänns)			x (D-poäng)
Serien innehåller < 50 procent av alla övningssekvenser	Ett ND på -5.0 ges.		
Hålltid för stillmoment		<3 sek	Ej stopp
Övning som ska markeras, markeras ej		x	

5 Fristående

5.1 Information om gymnastisk förbindelse

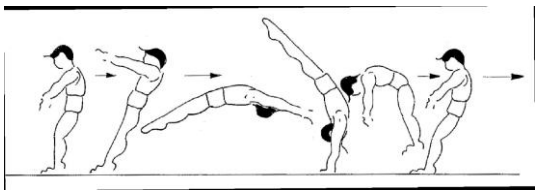
Med en gymnastisk förbindelse menas en sammanhängande sekvens av minst 2 övningar (t ex hopp, vändningar, balanser, kretsar, steg med eller utan riktningsförändring) som flyter in i varandra. Gymnasten visar prov på balans, rörlighet, dynamik och artisteri med en personlig prägel. Det bildar en kontrast till akrobatiken men är i samklang med varandra.

5.2 Tekniska anvisningar

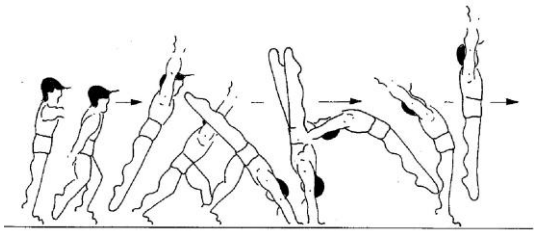
För utförandet av **handvolt och flick-flack** gäller:

I flick-flack hålls huvudet neutralt genom hela rörelsen. I handvolt hålls huvudet neutralt eller lätt bakåtböjt

Raka armar i stöd och händerna hålls rakt fram eller är lätt inåtvridna



Korrekt flick-flack



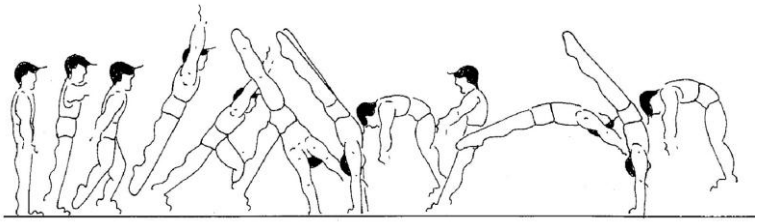
Korrekt handvolt

För **rondat och flick-flack** är ett felaktigt utförande: I

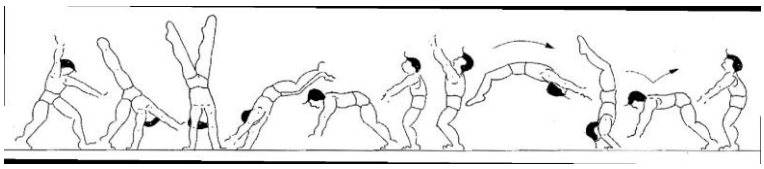
inhoppet till rondat vrids överkroppen ut för tidigt

Huvudet läggs bakåt mot nacken

Utåtvridna händer i stöd



Korrekt rondat flick-flack



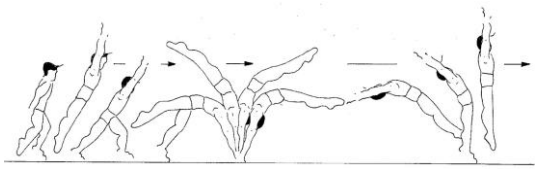
Felaktig rondat flick-flack

En korrekt utförd **korbettrörelse**:

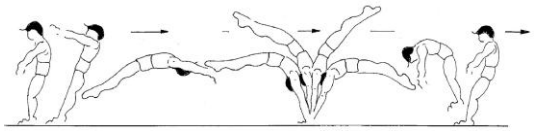
Överkroppen är ordentligt upprätt i slutpositionen

Raka ben

Rund rygg, tydlig krum/svank



Korrekt korbettrörelse framåt



Korrekt korbettrörelse bakåt

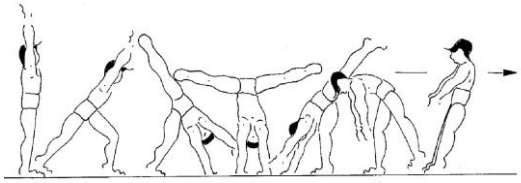
För en korrekt utförd **rondathjulning** gäller:

Från utfallsteg (inget upphopp)

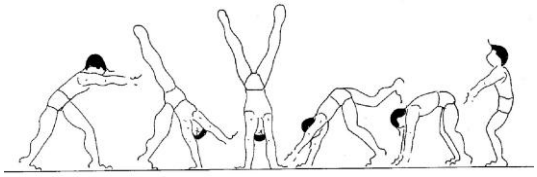
Benen ordentligt delade (> 120 grader)

Utpräglad rörelse när de delade benen ställs ner i ett samlat stående och samtidigt och tydligt räta upp överkroppen

Parallella armar och huvudet neutralt genom hela rörelsen



Korrekt rondathjulning



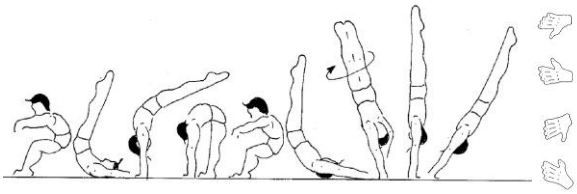
Felaktig rondathjulning

För en korrekt utförd **rullning bakåt** även till handstående gäller:

Raka armar, händerna inåtvridna

Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen

Vid rullning bakåt till handstående med ½vändning får inte armarna korsas



Korrekt rullning bakåt med halv vändning

5.3 Redskapsspecifika avdrag: Fristående

E-domare

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Otillräcklig höjd i akrobatiska övningar (enl. FIG)	x	x	
Otillräcklig rörlighet i gymnastiska och statiska övningar	x	x	
Paus ≥ 2 sek innan akrobatiska övningar (enl. FIG)	x		
Okontrollerade landningar (även i förbindelser) (enligt FIG)	x	x	x Fall = 1.0
Utåtvridna händer i handvolt och flick-flack	x	x	
Mindre än 90 bendelning i spagathandvoltens slutfas.	1-15 grader	16-30 grader	31-45 grader
Okontrollerade nedrullningar t.ex. i flygande kullerbytta		Mottagning på baksidan av händerna	Landning utan handisättning

D-domare

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Saknad övning i gymnastisk förbindelse		x för 1 saknad övning	x för 2 saknade övningar
Linjeöverträdelse i fyrans och femmans program, avdrag enligt CoP	x 1 fot/hand	x 2 fötter/händer	

Förflyttning ut till ett hörn:

I alla serier (Ettan t.o.m. Femman) är det tillåtet för gymnasten att, vid behov, göra en förflyttning ut till hörnet för att få plats med nästa länga. Sådana förflyttningar skall ske med gymnastiska övningar som t.ex. hjulning, långkullerbytta, gymnastiska hopp eller dylikt. Det är således tillåtet, i dessa situationer, att lägga till övningar till det obligatoriska programmet i syfte att nå hörnen. Att bara gå ut till hörnet kommer att rendera stegavdrag om 0,1 poäng/steg med maximalt 0,3 poäng, för varje gång det sker.

5.4 Fristående: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från grundställning: steg fram, uppspark till markerat handstående, nedrullning till huksittande,				
2	Grenkullerbytta till delat framfällsittande 3 sek.	Mer än 90 bendelning i framfällsittande Bristande flexibilitet i framfällsittande	x x	x x	 x
3	Uppresning till grensittande, lyft ihop benen till samlat sittande. Fall bak till rygg, tryck upp till brygga 3 sek, tillbaka till ryggliggande med sträckt kropp. Uppresning till sittande med samlade ben.	Ej sträckta armar i brygga Ej sträckta ben i brygga Händerna ej i axelbredd i brygga Otillräcklig utsträckning i axlar i brygga	x x x x	x x x x	
4	Tryck upp till översträckt baklutande, ½vändning till markerat framlutande, uppgång till knäsittande med krumposition.	Delade ben/fötter i vändningen.	x	x	
5	Uppgång via gruppering till huvudstående med sträckt kropp 3 sek, rullning fram med böjda ben till stående med direkt ljushopp med ½ vändning.	Kortare tid än 3 sek. Inget stopp		x	 x
B1	**Bonus 1 ersätter 5** Brytning med raka och delade eller samlade ben till huvudstående 3 sek, rullning fram med böjda ben till stående med direkt ljushopp med ½vändning.				
6	Kullerbytta bak i gruppering, händer på underbenen i starten, till stående.				
B2	**Bonus 2 ersätter 6** Kullerbytta bak i pik med raka armar och inåtvridna händer till pikstående. Uppresning till stående.	Ej inåtvridna händer	x	x	

7	Från stående, steg fram och hjulning till sidstående med delade ben, ¼ vändning till stående med bröstet vänd i hjulningens riktning.	Otillräcklig bendelning i hjulning För tidig vändning i hjulningen.	x x	x x	
8	Hopp in till rullning framåt med upphopp till stående	Ej utsträckt kropp i upphopp. Lågt upphopp.	x x	x	

5.5 Fristående: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark till handstående med tryck till flyktigt handstående och nerrullning med böjda ben till stående	Bristande tryck	x	x	
		Vinkel i axelleden i handståendetrycket	x	x	
		Ej genom handstående	x	x	
2	Grupperad uppgång till markerat handstående ½ vändning till flyktigt handstående, nedgång med raka ben till stående	Dealde ben i uppgången	x	x	
		Böjda ben i nedgången	x	x	
		Obalans i handstående eller vändning	x	x	
3	Rullning bakåt med raka armar och inåtvridna händer i pik. (Hakan ska hållas mot bröstet hela övningen)	Ej inåtvridna händer	x	x	
4	Sänkning till valfri spagat 3 sek	Otillräcklig rörlighet	x	x	
5	Brytning med raka och delade ben till stående, nersänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 5** Brytning med raka armar och raka delade ben till markerat handstående. Nedsänkning till stående.	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
		Steg i handstående (bonus godkänns ändå)	x (per steg)		
6	Steg fram till våghalvstående framåt 3 sek, steg tillbaks till stående	Kortare än 3 sek		x	
		Inget stopp			x
		Bristande rörlighet	x	x	
7	Ansats, flygande kullerbytta, upphopp till stående	Bristande höjd i kullerbyttan	x	x	
		Bristande kroppsutsträckning	x	x	
		För tidigt böjda ben	x	x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 7** Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt till stående - följt av kullerbytta, upphopp till stående. *(OBS! Tillåtet att stanna efter handvolten)*	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
		Mer än 1 steg (bonusen godkänns ändå)	x (per steg)		
		Böjda armar	x	x	

		Böjda ben (även i landing)	x	x	
8	1-2 steg fram med benlyft och ½ vändning till stående	Benet ej över höfthöjd	x	x	
9	Max ett stegs ansats, förhopp rondat stäm	Mer än ett stegs ansats	x (per steg)		
		För tidig vridning	x	x	
		Passerar ej handstående	x	x	
B3	**Bonus 3 ersätter nr 9** Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack, stäm	Avbrott eller pauser mellan övningarna		x	x
		Utåtvridna händer	x	x	
		Huvudet förs bakåt mot nacken	x	x	
		Mer än ett stegs ansats (bonus godkänns ändå)	x (per steg)		

5.6 Fristående: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark med tryck till flyktigt handstående, nerrullning med raka ben till stående	Bristande tryck	x	x	
		Axlar åker fram	x	x	
		Ej genom handstående	x	x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Uppspark med tryck till markerat handstående, nedrullning till grenpik 3 sek, brytning till stående *(OBS! Ej handstående)*	Ej utsträckt axel i brytning till stående	x	x	
		Benen berör armarna i grenpik	x		
		Benen stödjer på armarna i grenpik		x	
		Kortare tid än 3 sek		x	
		Inget stopp			x
2	Uppspark till markerat handstående, nedrullning med böjda ben till hukstående	Axlarna åker fram	x	x	
		Ingen markering i handstående	x		
3	Uppgång i pikering till flyktigt handstående och ½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående	Ingen markering i handstående	x		
4	Rullning bakåt med raka armar till flyktigt handstående, långsam sänkning till valfri spagat 3 sek	För snabb sänkning till spagat	x	x	
		Tryck med huvudet i rullning	x		
		Bristande flexibilitet i spagat	x	x	
5 *** ND**	Brytning med raka och delade ben till handstående 3 sek, sänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
		Kortare tid än 3 sek		x	
		Inget stopp			x
6	Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt stäm till flygande kullerbytta upphopp	Varje extra steg	x		
		Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	

B2	**Bonus 2 ersätter nr 6** Förhopp spagathandvolt, handvolt, stäm, flygande kullerbytta upphopp till stående	Otillräcklig bendelning i spagathandvoltens slutfas Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x	x x	x
7	Gymnastisk förbindelse *om minst två gymnastiska rörelser. Måste inte vara övningar ur CoP.*				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Gymnastisk förbindelse innehåller Spetspik och/eller Manna 3 sek				
8	Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack stäm	Varje extra steg	x		
B4	**Tilläggsbonus** Grupperad volt bakåt i direkt följd efter nr 8	Bristande höjd Huvudet kastas bakåt eller annan bristande position	x x	x	

***** Neutral deduction (ND)-övning: Gymnasten måste klara brytningen till ett momentant stopp för att undvika ND-avdrag på 0.3 poäng.

5.7 Fristående: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark till handstående med tryck till flyktigt handstående, nedrullning till grenpik 3 sek.	Benen berör armarna i grenpik Benen stödjer på armarna i grenpik Kortare tid än 3 sek Inget stopp	x	x x	x
2 * ND	Från grenpik delad brytning till handstående 3 sek, nedrull till hukstående.	Lyft av ben innan axelutsträckning Brytning ej från grenpik Kortare tid än 3sek Inget stopp	x	x x x	x
3	Uppgång i pikering till flyktigt handstående, 1½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående.	Vändning med bristande balans	x	x	
4	Rullning bakåt med raka armar och inåtvridna händer till markerat handstående, sänkning till valfri spagat 3 sek.				
B1	**Bonus 1 ersätter nr. 4** Rullning bakåt med raka armar och ½ vändning till markerat handstående, sänkning till valfri spagat 3 sek.	Fler än 3 steg i 1/1 vändning. Per extra steg. Ej markerat handstående För snabb sänkning Ej inåtvridna händer Bristande flexibilitet i spagat	x x x x x	 x x x	
5	Brytning med raka och delade ben till stående. *(OBS! Ej handstående)*	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Ansats spagathandvolt, handvolt (ingen paus, fortsätter nedan) …		x	x	
7	… stäm flygande kullerbytta, upphopp till stående.	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp			

8	Gymnastisk förbindelse *om minst två gymnastiska rörelser. Måste inte vara övningar ur CoP.*				
B2	**Bonus 2 Ersätter nr. 8** Gymnastisk förbindelse innehåller minst 2st gymnastiska rörelser, varav en är valfri B-övning ur kategori 1 i CoP, dock ej brytning från grenpik. Övningarna som ska hållas stilla måste hållas i 3sek eller vara valfria krets/-ar lägst ur kategori A i CoP.				
9	Kortlänga: Ansats grupperad frivolt, stäm flygande kullerbytta	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp Bristande höjd i frivolt	x x	x x	
B3	**Bonus 3 Ersätter nr. 9** Kortlänga: Ansats grupperad frivolt-frivolt				
10	Ansats rondat flick-flack ...		x		
11	... grupperad salto.				
B4	**Bonus 4 ersätter nr. 10 & 11** Max 3 stegs ansats rondat flick-flack sträckt salto.	Varje extra steg	x		

* Neutral deduction (ND)-övning: gymnasten ska få godkänt på övningen annars blir det ett ND-avdrag på 0,3p. Dessutom går D-värdet förlorat.

5.8 Fristående: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Kullerbytta fram – pikerad uppgång till flyktigt handstående med 1 ½ vändning (6 steg)	Obalans i handstående	x	x	
		Extra steg i vändning	X (per steg)		
2	Rullning bakåt med raka armar och 1/1 vändning till flyktigt handstående (3 steg) – samlad nedgång med raka ben	Extra steg i vändning	X (per steg)		
		För snabb sänkning	x	x	
3	Direkt flick-flack till framlutande				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3** Valfritt hopp framåt med 1/1 skruv till mage eller valfritt hopp bakåt med 1 ½skruv till mage – uppgång till framlutande				
4 *** ND**	Valfri brytning från framlutande till handstående 3 sek, valfri nedgång till stående. (handstående nedrullning tillåten)	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
5	Ansats handvolt				
6	Grupperad volt framåt, direkt flygande kullerbytta, upphopp till stående	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
		Bristande höjd i frivolt	x	x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 6** Sträckt volt framåt	Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x	x	
7	Kortlänga: Ansats, frivolt-frivolt	Bristande höjd i frivolt	x	x	
8	Gymnastisk förbindelse *med minst 2st gymnastiska rörelser. Måste inte vara övningar ur CoP.*				

B3	**Bonus 3 ersätter nr 8** Gymnastisk förbindelse innehåller minst 2st gymnastiska rörelser, varav en är valfri B-övning ur kategori 1 i CoP, dock ej brytning från grenpik. Övningarna som ska hållas stilla måste hållas i 3sek eller vara valfria krets/-ar lägst ur kategori A i CoP.				
9	Ansats, rondat, flick-flack	Varje extra steg	x		
10	Sträckt volt bakåt	Bristande höjd	x	x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 10** Volt bakåt sträckt med ½ skruv	Bristande höjd	x	x	

* Neutral deduction (ND)-övning: gymnasten ska få godkänt på övningen annars blir det ett ND-avdrag på 0,3p. Dessutom går D-värdet förlorat.

6 Bygelhäst

6.1 Allmän information för bygelhäst

Alla bygelserier får spegelvändas i sin helhet. När det i texten inte är uttryckligen specificerat, är det fritt fram att utföra valfritt antal kretsar. Om gymnasten utför fler kretsar än vad som tydligt står i texten görs endast E-avdrag för utförandet.

6.2 Tekniska anvisningar

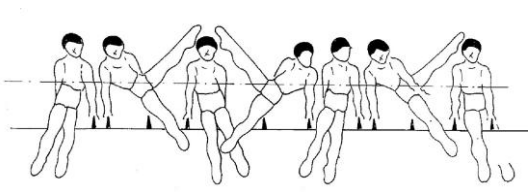
I saxar och enbenssving fram och bak, samt framsving i grenstödjande, skall överbenets fot vara över stödarmens axel (som i CoP 2025-2028).

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

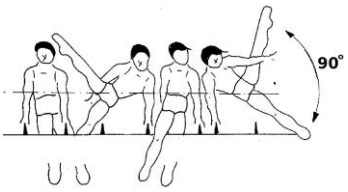
Beträffande underbenet gäller att kroppen ska bilda en rät linje från stödarmens axel till underbenets fot. (Underbenet ska inte svingas uppåt så att kroppen blir pikerad).

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.



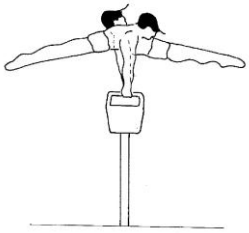
Korrekt sax



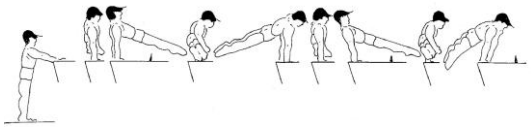
Bendelning i ska vara minst 90

För en korrekt utförd **krets** gäller:

- Utsträckt höft
- Öppen vinkel i axeln
- Jämn rytm genom hela kretsserien
- Ingen obalans i stödet
- Ingen med- eller motvridning, annat än där det uttryckligen står



Korrekt utsträckning av höft



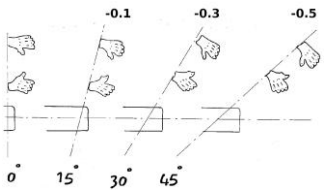
Korrekt krets, med utsträckt höft



Felaktig krets, pikering av höft

Skevning

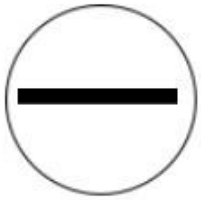
För kretsar och vandringar ges avdrag om gymnasten har en avvikelse i handisättningen, s k skevning. I krets i tvärstöd på häst ges avdraget för varje krets. I krets på svamp ges avdraget för skevning i varje krets om gymnasten avviker från tejpmarkeringen. För vandringar i tvärstöd ges avdraget för hela vandringen i sig och inte för varje krets som ingår i vandringen. Avdragets storlek bestäms av den största avvikelsen som gymnasten uppvisat i vandringen.



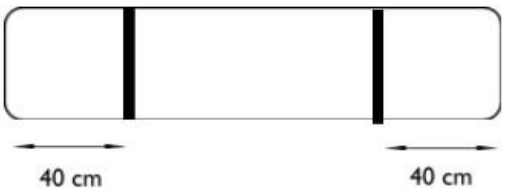
Skevningsvinklar

Redskapsuppställning

På svampen skall finnas en tejpmarkering eller en målad linje där gymnasten skall sätta sina händer under kretsarna. Både med och utan hink.
På häst utan byglar skall det finnas två linjer 40 cm från varje ände. Dessa markerar de zoner som gymnasten måste vidröra med båda händerna i vandringar framåt och bakåt för att dessa ska godkännas. Tejpen utgör INTE del av zonen.



Markering för händer



Markering av zoner för bygel

Särskilda regler för kretsserien i Ettan till Femman

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-jury göra ett avdrag om 1,0 poäng för fall.
- Beträffande Tilläggsbonus är endast 1 försök tillåtet. (Ingen E-bedömning sker på Tilläggsbonusen.)

Förtydligande gällande start och avslut på övningar:

Om inget annat anges startar och slutar alla övningar i framlutande med stöd på bägge armar. (Detta 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.

6.3 Redskapsspecifika avdrag: Bygel

6.3.1 bygelserier/Svingserier

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Otillräcklig amplitud i saxar och enbenssving (enligt CoP 2025-2028)	x	x	x

Förtydligande gällande bensving i svingserier:

Saxar samt bensving bak och fram med benöverföring samt framsving utan benöverföring. (Foten ska vara över stödarmens axel):			
Foten under axelhöjd men över horisontallinjen.	x		
Foten under horisontallinjen.		x	
Baksving utan benöverföring (Benet ska vara över bygeln.):			
Benet ej över bygel	x	x	

För alla bensving gäller nedanstående tekniska krav:

Bendelning ska vara minst 90 grader.	x	x	
Kroppen ska visa en rät linje från stödarmens axel till under benets fot.	x	x	
Ej tydlig tyngdöverföring. Stödarmens axel är ej utanför stödbygelns lodlinje.	x	x	
Böjda ben	x	x	
Särade ben i övning där benen ska var samlade.	1-30 grader	31-60 grader	≥61 grader
Vinkelavvikelse i tvärstöd i kretsar (ges per övning *)	16-30 grader	31-45 grader	≥46 grader
Landning ej i hästens längdriktning (avvikelse)	46-90 grader	91≤ grader	
Extra ½ sving i starten, utan att något ben byter sida (enligt CoP 2025-2028).		x	
Tysk/Ryssvändning som avhopp. Kroppstyngdpunkten ej över 30 grader från vågplan.		Inget avdrag.	
Hip-breaks i kretsar/Thomaskretsar (avdrag varje gång felet uppträdet)	x	x	
Touch (lätt beröring) av redskap	x		
Islag i redskap			x
Otillräcklig höftutsträckning i kretsar (ges per övning *)	x		

6.3.2 Kretsmoment

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Otillräcklig kroppsutsträckning (ges per krets)	x	x	
Hip-breaks (avdrag varje gång felet uppträdet)	x	x	
Bristande öppning av vinkel i axel	x	x	
Touch/islag i redskap	x	x	
Vinkelavvikelse i tvärstöd i kretsar (ges per övning *). På svamp bedöms vinkelavvikelse från korrekt startposition. (Tejpmarkering ska finnas)	16-30 grader	31-45 grader	≥46 grader
Ojämn rytm.	x	x	
Medvridning.	x	x	

* Begreppet övning. Exempel:

- Rysskretsar
- Kineskretsar
- Magyarvandring
- Sivado
- Flopsekvens

Ett avdragsexempel: En gymnast kör följande sekvens med angivna vinkelavvikelser:

- Rysskrets (0,1)
- Rysskrets (0,3)
- Magyarvandring med följande fel (Krets1 = 0,1; Krets2 = 0,1; Krets3 = 0,3).
    - Avdraget i Magyar blir då -0,3. Endast största felet räknas.
- Kineskrets (0,3)
- Kineskrest (0,1)

Det totala avdraget blir således = 1,1 (0,1 + 0,3 + 0,3 + 0,3 + 0,1)

6.3.3 Kretsar i hink

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Vinkelavvikelse från korrekt startposition (Tejpmarkering ska finnas)	x	x	
Böjda ben	x	x	
Delade ben	x	x	
Hip breaks (avvikande pikeringsrörelse – ges varje tillfälle)	x	x	
Bristande tyngdöverföring	x	x	
Böjda armar	x	x	
Ojämn rytm	x	x	x (vid stopp)
Långsamma kretsar (Globalt avdrag)	x	x	x
Medvridningar per varje halvkrets (dvs framsving och baksving)	x		

6.4 Bygel: Ettan

6.4.1 Kretsserie

D-poäng	**3,0**	**4,0**	**5,0**
Redskap	Svamp med hink	Svamp	Svamp
Beskrivning	5 kretsar	2 kretsar	5 kretsar
Förtydligande	För varje saknad krets när serien är klar ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan 5 kretsar klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.	Om gymnasten endast klarar 1 krets blir D-poängen = 2,0. Fall/nedhopp innan 2 kretsar klarats ger 1,0 poäng i avdrag från E-domare.	1 krets = 2,0 poäng; 2-4 kretsar = 4,0poäng; 5 kretsar = 5,0 poäng Fall/nedhopp innan 5 kretsar klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.

6.5 Bygel: Tvåan

6.5.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från stående bakom bygelhästen upphopp till flyktigt stödjande med direkt överbenssving framåt med vänster ben				
2	3× grensving höger och grensving vänster med vänster ben framför bygelhästen				
3	Överbenssving bakåt vänster				
4	Sving åt höger, sving åt vänster bakom bygelhästen				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3 och 4** Halvsax åt höger, sving åt vänster bakom bygelhästen				
5	Sving åt höger, överbenssving höger ben framåt				
6	3× grensving vänster och grensving höger med höger ben framför bygelhästen				
7	Överbenssving framåt med vänster ben och avhopp med 90 vändning till tvärstående framför bygeln				

6.5.2 Kretsserie

	3,00	**4,0**	**5,0**
Redskap	Svamp	Svamp	Låg bygel utan byglar
Beskrivning	5 krets	2 krets-1/1 spindel-2 krets	5 kineskrets
Förtydligande	För varje saknad krets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan 5 kretsar klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.	För varje saknad krets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad ½ spindel ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.	För varje saknad krets ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan 5 kretsar klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.

6.5.3 Tilläggsbonus

D-poäng	**1.0**
Redskap	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	5 krets på en bygel

Anmärkning:
För varje klarad krets erhåller gymnasten +0,2 poäng upp till maximalt 1.0p

Förtydligande:
Ingen E-bedömning sker på tilläggsbonusen.

6.6 Bygel: Trean

6.6.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med vänster ben				
2	Grensving höger, grensving vänster				
3	Grensving höger, halvsax direkt sving åt vänster				
4	Sving höger, överbensving fram höger ben				
5	Grensving vänster, grensving höger				
6	Grensving vänster, halvsax direkt sving åt höger bakom bygelhästen				
7	Sving vänster, överbenssving fram vänster ben, grensving åt höger				
8	Överbenssving fram höger ben, sving åt vänster				
9	Överbenssving bak vänster ben, grensving åt höger				
10	Överbenssving bak höger ben, sving åt vänster bakom bygelhästen				
11	Bendelning framåt med vänster ben till grensittande över vänster bygel				
12	Farttagning 1× krets				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 11 och 12** Överbensving fram vänster, sving åt höger direkt ut i 1× krets				
13	1× krets				
14	Krets med 90 grader motvridning och avhopp framför bygelhästen				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 14** Vandring ut, ½ krets i växelstöd med ¼ spindel och avhopp på samma sida som upphoppet i starten.				

6.6.2 Kretsserie

D-poäng	**3,0**	**4,0**	**5,0**
Redskap	Svamp	Låg bygel utan byglar	Låg bygel utan byglar
Beskrivning	2 kretsar – hel spindel på 4 kretsar – 2 kretsar	5 kineskretsar	2 rysskretsar – Stöckli A – 2 kineskretsar
Förtydligande	För varje saknad krets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad ½ spindel ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.	För varje saknad krets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan 5 kineskrets klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.	För varje saknad ryss/kineskrets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad Stöckli A ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan hela sekvensen har klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.

6.6.3 Tilläggsbonus

D-poäng	**0.5**	**1.0**	**1.5**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel	Flop-sekvens med 3 övningar innehållande minst 1 Stöckli B. Minst en krets måste göras efter Stöckli B.	Flop-sekvens med 4 övningar innehållande minst 2 Stöckli B. Minst en krets måste göras efter Stöckli B.

Anmärkning:
För 0,5 p nivå erhåller gymnasten +0,05 poäng för varje klarad krets upp till maximalt 0,5p. För 1,0p och 1,5p nivå ska hela sekvensen klaras för bonus.

Förtydligande:
Ingen E-bedömning sker på tilläggsbonus.

6.7 Bygel: Fyran

6.7.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med höger ben				
2	Grensving vänster, framsax				
3	Grensving höger, halvsax direkt sving åt vänster				
4	Bendelning framåt med vänster ben till grensittande över vänster bygel				
5	Farttagning ut i 1× krets				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 4 och 5** Överbensving vänster fram, grensving höger direkt ut i 1× krets				
6	1× krets				
7	Vandring ut, ¼ vändning, rysskrets, tysk med stöd på 2 armar i framlutande.				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 7** Vandring ut, ¼ kretsvändning ut till änden, 1× rysskrets, 1 ½ ryssvändning som avhopp				

Förtydligande:
Ej krav på 30grader lyft i tysk/ryssavhopp.

6.7.2 Kretsserie

D-poäng	**3,0**	**4,0**	**5,0**
Redskap	Låg bygel utan byglar	Låg bygel utan byglar	Låg bygel utan byglar
Beskrivning	5 kineskretsar	2 rysskretsar – Stöckli A – 2 kineskretsar	2 ryss/kineskretsar – hel Magyar/Sivado följt av 2 ryss/kineskretsar
Förtydligande	För varje saknad kineskrets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan 5 kineskrets klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.	För varje saknad ryss/kineskrets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad Stöckli A ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare.	För varje saknad ryss/kineskrets ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad ½ vandring ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare.

		Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.	Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.

6.7.3 Tilläggsbonus

D-poäng	**0,5**	**1,0**	**1,5**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel	Flop-sekvens med 3 övningar innehållande minst 1 Stöckli B. Minst 1 krets måste göras efter Stöckli B.	Flop-sekvens med 4 övningar innehållande minst 2 Stöckli B. Minst 1 krets måste göras efter 2 Stöckli B.

Anmärkning:
För 0,5 p nivå erhåller gymnasten +0,05 poäng för varje klarad krets upp till maximalt 0,5p. För 1,0p och 1,5p nivå ska hela sekvensen klaras för bonus.

6.8 Bygel: Femman obligatoriska serier

6.8.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med höger ben, grensving vänster, framsax				
2	Grensving höger, direkt ut i valfritt antal kretsar på två byglar				
B1	**Tilläggsbonus** Tjeck				
3	Sidstödsvandring ut				
4	¼ kretsvändning ut till 1 krets				
5	1 rysskrets				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 3 och 4** Alt. A: Stöckli B ¼ kretsvändning till 2× rysskrets Alt: B: ½ Sivado ut till 2× rysskrets				
B3	**Tilläggsbonus** Hel tvärstödsvandring över hela bygeln av minst C-värde följt av valfri vändning ut till 2× rysskrets				
6	Tysk med stöd på 2 armar i framlutande *(OBS! Ej krav på 30 lyft i avhoppet.)*				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 6** Alt. A: 2 ½ ryssvändning som avhopp (Ej krav på 30grader lyft i avhoppet.) Alt. B: Valfritt handståendeavhopp				

6.8.2 Kretsserie

D-poäng	**3,0**	**4,0**	**5,0**
Redskap	Låg bygel utan byglar	Låg bygel utan byglar	Låg bygel utan byglar
Beskrivning	2 rysskretsar – Stöckli A – 2 kineskretsar	2 ryss/kineskretsar – hel Magyar/Sivado följd av 2 kines/rysskretsar	2 rysskretsar – hel Maygar – Sivado – 2 rysskretsar (eller) 2 kineskretsar – Sivado – Magyar – 2 kineskretsar
Förtydligande	För varje saknad krets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad Stöckli A ges 1,0 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.	För varje saknad ryss/kineskrets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad ½ vandring ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.	För varje saknad ryss/kineskrets ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. För varje saknad ½ vandring ges 0,5 poäng i avdrag av D-domare. Fall/nedhopp innan hela sekvensen klarats ges 1,0 i avdrag av E-domare.

6.8.3 Tilläggsbonus

D-poäng	**0,5**	**1,0**	**1,5**
Redskap	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel	Svamp med 1 bygel
Beskrivning	10 krets på en bygel	Flop-sekvens med 3 övningar innehållande minst 1 Stöckli B. Minst 1 krets måste göras efter Stöckli B.	Flop-sekvens med 4 övningar innehållande minst 2 Stöckli B. Minst 1 krets måste göras efter 2 Stöckli B.

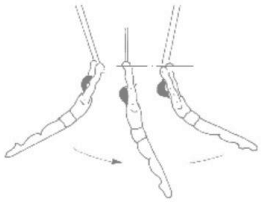
Anmärkning:
För 0,5 p nivå erhåller gymnasten +0,05 poäng för varje klarad krets upp till maximalt 0,5p. För 1,0p och 1,5p nivå ska hela sekvensen klaras för bonus

Förtydligande:
Ingen E-bedömning sker på tilläggsbonusen.

7 Ringar

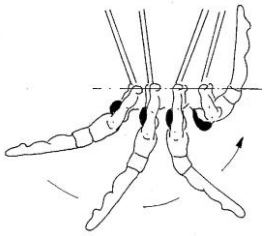
7.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:



- Höften i minst 45 grader från lodlinjen
- Lätt krummad slutposition
- Parallella armar
- Huvudet mellan armarna

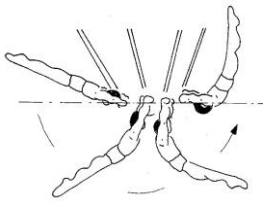
För tvåan och trean gäller för utförande av **framsvingen** och slutpositionen:



- Höften i ringarnas underkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Huvudet mellan armarna
- För Trean gäller att handflatorna ska vara nedåt i framsvingen

Framsving tvåan och trean

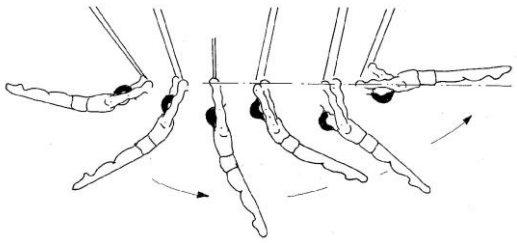
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:



- Höften i ringarnas överkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Handflatorna neråt
- Huvudet mellan armarna

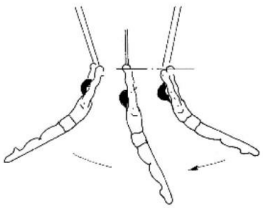
Framsving fyran och femman

En rak eller översträckt kropp i slutpositionen för **framsvingen** anses vara felaktig.



Felaktig framsving

För Ettan gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:



- Kroppen i minst 45 grader från lodlinjen
- Översträckt till lätt svankad slutposition
- Armarna parallella eller särade

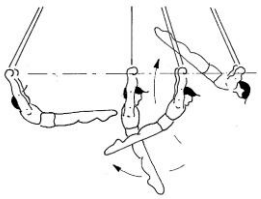
Baksving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

Armarna tydligt särade

Kroppen rak eller något översträckt

Ryggen minst horisontell



Baksving tvåan och trean

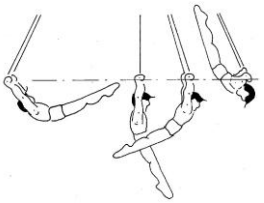
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

Höften i ringarnas överkant

Kroppen minst 45 grader över våglinjen

Armarna rakt ut

Kroppen rak eller något översträckt



Baksving fyran och femman

För både **inrullningar** och **utrullningar** gäller:

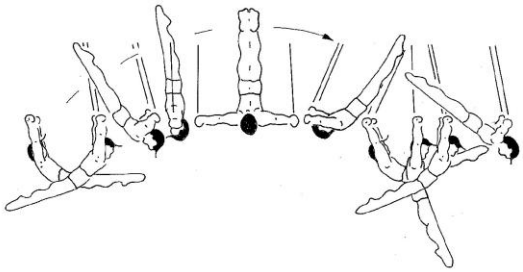
Sträckt kropp

Armarna utåt sidan och raka

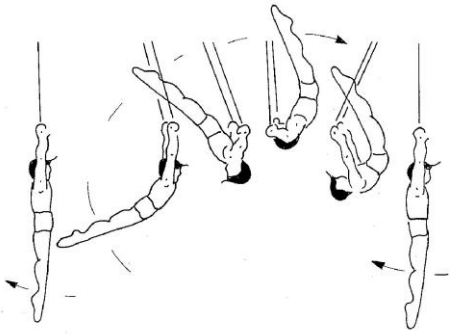
Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen

För Fyran ska det vara ett tydligt tryck på ringarna genom hela inrullningen

För femman ska axlarna vara minst i ringarnas underkant



Korrekt inrullning



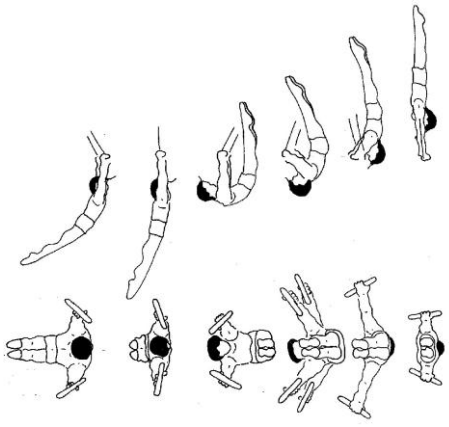
Felaktig inrullning

För **inrullningar** och **utrullningar** med axlarna i ringhöjd:

Raka armar

Armarna ska föras åt sidan

Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen



Utrullning till eller genom handstående

Felaktig piksittande

Stödjande ska utföras med:

helt sträckta armar och lätt utåtvridna ringar utan att armarna berör linor eller övre delen av ringarna

kroppen ska vara helt utsträckt (±5 grader). Det innebär sträckt höftled samt estetisk uppsträckning av övre delen av ryggen och haka/hals.

Piksittande ska utföras med:

helt sträckta armar och lätt utåtvridna ringar, utan att armarna berör linor eller övre delen av ringarna

överkroppen ska befinna sig i lodrät position, mellan linorna

benen ska vara parallella med golvet

vinkeln i höften ska vara 90grader (±5 grader)

övre delen av ryggen samt hals/haka ska vara estetiskt uppsträckt.

Handstående ska utföras med:

helt sträckta armar och lätt utåtvridna ringar, utan att armarna berör linor eller övre delen av ringarna

axlarna ska vara utsträckta och höften rak

Vid brytning med böjda armar tillåts en lätt touch av armarna mot linor/övre delen av ringarna under själva brytningsögonblicket, men ej i det efterföljande handståendet.

Handstående med lin-stöd innebär att gymnasten har balansstöd med sträckta ben mot insidan av linorna, alternativ framför eller bakom dem. Att vira benen runt linorna är inte tillåtet.

Lodlinjen är en linje (|) som går lodrätt (vertikalt) rakt ned mot jordens centrum.

Våglinjen är en linje (__) som går vågrätt (horisontellt) i en 90 graders vinkel mot lodlinjen.

7.2 Redskapsspecifika avdrag: Ringar

Fel	0.1	0.3	0.5
Försving före starten av serien (enligt CoP)		x	
Tränare ger gymnasten sving i starten	x		
Särade ben eller annan felaktig kroppshållning vid lyft upp till ringarna	x	x	
Falskt grepp (övertag) i styrkeövningar (förutom jättehäv)	x		
Böjda armar i svingen till styrkeövning eller vid uppnådd slutposition	x	x	x
Beröring av linor eller band med armar, fötter eller andra kroppsdelar där det inte är tillåtet		x	
Fall från handstående (enligt CoP)			x
Överdrivet gung på linorna	x (per övning)		
Ej särade armar i baksving	x	x	
Felaktig kroppsposition i framsving (svank)	x	x	
Böjda ben i sving	x	x	
Delade ben i sving	x	x	
Avvikelse från angiven höjd i svingövningar	15-30 grader	31-45 grader	≥46 grader
Avvikelse från perfekt vinkel i stillmoment	5-20 grader	21-45 grader	≥46 grader (Ej godkänd)
För kort tid i stillmoment		x	
Inget stopp i stillmoment			x (Ej godkänd)
Ej utåtvridna ringar i stöd och handstående	x	x	

7.3 Ringar: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv till stödjande, tränarhjälp ok efter att gymnasten dragit sig upp så att axlarna är i ringhöjd. *OBS! Om tränaren hjälper gymnasten i uppdragning till axelhöjd, ges inget E-avdrag för pass, men övningen underkänns av D-panelen*.	Armarna förs utmed sidan av kroppen			x
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
B1	**Tilläggsbonus** Lyft med raka ben till piksittande 3 sek, bensänkning till stödjande	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Sänkning med böjda armar och rak kropp till hängande	Ojämn rytm i sänkningen För snabb sänkning	x	x	x
4	Uppdragning till böjda armar, gruppering och sänkning till kippställning	Ojämn rytm i lyftet		x	
B2	**Tilläggsbonus** Sänkning i pik till markerat draghängande med rak höft och utsträckta axlar, lyft i pikering till kippställning				
5	Farttagning till hängande, baksving, framsving, baksving,	Inget lyft i farttagningen	x	x	
6	Framsving, baksving och nerhopp till stående	Inget fråntryck i nerhoppet		x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard eller takringar
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor eller att höja alternativt sänka ringarna för att anpassa höjden för gymnasten

7.4 Ringar: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv till stödjande, tränarhjälp ok efter att gymnasten dragit sig upp så att axlarna är i ringhöjd. *OBS! Om tränaren hjälper gymnasten i uppdragning till axelhöjd, ges inget E-avdrag för pass, men övningen underkänns av D-panelen.*	Armarna förs utmed sidan av kroppen			x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Jättehäv själv	Armarna förs utmed sidan av kroppen			x
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
4	Sänkning med böjda armar baklänges till stuphängande				
5	Sänkning med sträckt kropp till markerat draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen	x	x	
B2	**Bonus 2 ersätter nr 5** Sänkning till delad baklans 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till markerat draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar.	Ojämn rytm i sänkningen	x	x	
6	Lyft i pikering till kippställning	Ojämn rytm i lyftet	x	x	
7	Farttagning till hängande, baksving med ryggen minst horisontell	Inget lyft av kroppen i farttagningen	x	x	
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Lyft till stuphängande, farttagning via kippställning och utrullning	Inget lyft av kroppen i farttagningen	x	x	
8	Framsving med höften i ringarnas underkant, baksving med ryggen minst horisontell				
9	Framsving med höften i ringarnas underkant, baksving, nerhopp till stående	Inget fråntryck i nerhoppet	x	x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.5 Ringar: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv alternativt farttagning, uppstämning bak till stödjande. *(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)*	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
4	Sänkning med böjda armar baklänges till stuphängande				
5	Sänkning till delad baklans 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 5** Sänkning till samlad baklans 3 sek, sänkning med sträckt kropp till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikering till kippställning	Ojämn rytm i lyftet	x	x	
7	Farttagning till hängande, baksving med ryggen minst horisontell, framsving med höften i ringarnas underkant	Inget lyft i farttagningen Handflator ej nedåt i framsvinget	x x	x	
8	Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 8** Baksving, inrullning med sträckt kropp och armar isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
9	Baksving över våglinjen				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 9** Baksving med kroppen 45 grader över våglinjen				
10	Framsving (alternativt framsving - baksving - framsving), sträckt utrullning till hängande	Inget fråntryck i nerhoppet	x	x	

B4	**Tilläggsbonus** Framsving, sträckt utrullning till hängande. Axlarna i höjd med ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med nerhopp till stående *Om utrullning genomförs som en Engelsman så underkänns övningen av D-panelen, -0.3 D-poäng.*	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x x	x x	x

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.6 Ringar: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppgång till kippställning				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Långsam inrullning till kippställning				
2	Farttagning - inrullning				
3	Inrullning				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 3** Inrullning med axlarna i ringarnas underkant				
4	Uppstämning bak				
5	Piksittande 3 sek				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 5** Brytning till handstående 3 sek, med stöd mellan, bakom och framför linorna Sänkning via stöd/pik med raka eller böjda armar				
6	Sänkning bakåt till stuphängande med raka eller böjda armar				
7	Sänkning till samlad baklans 3 sek				
8	Sänkning till draghängande med sträckt höft - uppdrag till kippställning				
9	Farttagning baksving minst 45 grader över våglinjen och höfter i ringarnas överkant				
10	Framsving (alternativt framsving - baksving - framsving), 1-2 x utrullningar med höften över ringarnas underkant				
B4	**Tilläggsbonus** 1-2 x utrullningar med axlarna i höjd med ringarnas underkant				
11	Sträckt engelsman				

Redskaps- och materialspecifikation:
Ringhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor

7.7 Ringar: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppgång till kippställning (eller via långsam inrullning)				
2	Farttagning, inrullning med axlarna i ringarnas underkant				
3	Inrullning med axlarna i ringarnas underkant				
4	Uppstämning bak				
B1 *	**Bonus 1 ersätter nr 4 & 5** Honma till piksittande 3 sek	Vinkelavvikelse i höften eller benen ej i vågplan före slutposition: 15-45 grader 46-90 grader	x	x	
5	Piksittande 3 sek				
6 ** **ND**	Brytning till handstående 3 sek med stöd mellan, framför eller bakom linorna			x (övningen hållits <3 sek)	x (övningen har ej hållits)
B2	**Bonus 2 ersätter nr 6** Brytning till handstående (CoP) 3 sek				
7	Nedgång med raka eller böjda armar via stöd ner till stuphängande				
8	Sänkning till stuphängande				
9	Sänkning till samlad baklans 3 sek				
10	Sänkning till draghängande med sträckt höft, uppdrag till kippställning				

11	Farttagning baksving minst 45 grader över våglinjen och höfter i ringarnas överkant				
12	1-2 x utrullningar med axlarna i höjd med ringarnas underkant				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 12** 1-2 x utrullningar med axlarna i höjd med ringarnas överkant				
13	Sträckt engelsman				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 13** Dubbel grupperad engelsman				

* Övningen godkänns, men utförandet renderar E-avdraget

** Om övningen saknas eller underkänns renderar det total 0,8 i avdrag = 0,3 avdrag (Neutral deduction (ND) av överdomare) + 0,5 D-avdrag av D-domare

Redskaps- och materialspecifikation:

Ringhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

8 Hopp

8.1 Tekniska anvisningar

För korrekt utfört **flygande kullerbytta** gäller:

Sträckt flygande kullerbytta startar från krumposition

Kroppen ska i flygfasen vara lätt översträckt (häldrag) och blicken framåt

Benen ska vara helt raka under flygfasen och ska inte böjas förrän efter landningen

För korrekt utfört **sträckt frivolt** gäller:

Sträckt frivolt startar från krumposition, därefter görs ett snabbt häldrag till översträckt kroppsposition genom hela volten

Blicken ska vara framåt nedåt under första flygfasen

Armarnas position är rakt ut åt sidan med sträckta armar

Hoppet ska utföras med mycket fart framåt. Om gymnasten därmed tvingas ta 1-2 steg är det snarast att föredra, jämfört med en ”spiklandning”.

För korrekt utfört **överslag på mattberget** gäller:

Första flygfasen (nr 1 i figuren):

- Från det att gymnasten lämnar satsbrädan tills att gymnasten uppnår stöd på mattberget ska kroppen vara något krummad.
- Den första flygfasen ska vara kort (avståndet mellan satsbräda och mattberg ≤ 70cm; Stödområdet på mattberget ≤ 80cm från mattbergets framkant).

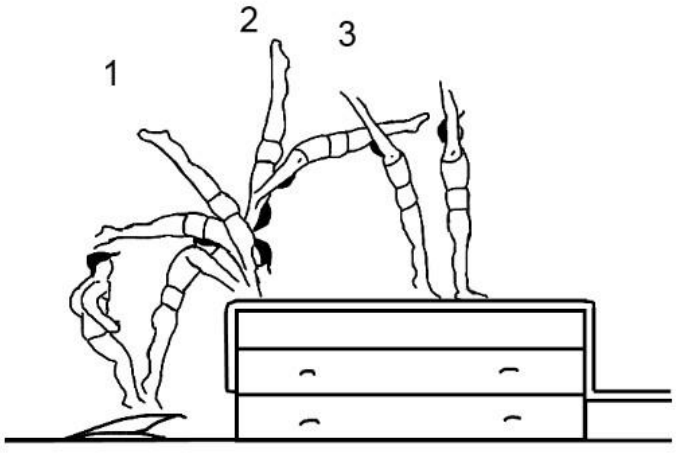
Stödfasen (nr 2 i figuren):

- I stödfasen ska kroppen aktivt sträckas ut helt och passera genom handståendet.
- Armarna ska vara raka genom hela stödfasen. Fråntrycket sker med raka armar och utgår från axelled och handled.
- Stödfasen avslutas i handståendet varpå den andra flygfasen tar vid.

Andra flygfasen (nr 3 i figuren):

- Kroppen ska anta en lätt översträckning vilken ska bibehållas till landningen.

Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen (hoppet)



Hopp, första flygfas(1), stödfas(2) och andra flygfas(3)

För korrekt utfört **hopp med stäm till ryggliggande** gäller:

Andra flygfasen skall ske med sträckt höft till tydligt baklut

Därefter sker ett stäm bakåt med tydlig förflyttning bakåt till ryggliggande med sträckt höft i krum

För korrekt utfört **Kasamatsu-tryck med ¼ vändning** gäller:

Handisättning i hoppet ska vara med båda händerna i linje framåt

Kroppen ska vara helt vänd i 90 grader

8.2 Bedömning av hopp

Antal hopp

I samtliga tävlingsklasser (utom Femman valfritt) ska 2 hopp utföras. Hoppresultatet blir medelvärdet av de 2 hoppen + eventuell landningsbonus. Detta gäller även i mångkampen.

I Femman valfritt gäller att det första (eller i förekommande fall enda) utförda hoppets slutpoäng räknas in i många mångkampsresultat.

Bedömning av Hopp sker i 4 skilda faser:

Fas:	Första flygfas	Stödfasen	Andra flygfas	Landning
Bedömning	Fötter Böjda ben Delade ben	Kroppsposition Avvikelse i handstående	Fötter Böjda ben Delade ben Höjd	Bristande landningsförberedelse Ofullständig skruv Låg landning
Del	Från upphoppet från satsbrädan tills bägge händer stödjer på hoppbordet	Från första kontakten på hoppbordet till dess att bägge händer lämnat bordet.	Från frånskjutet med händerna från bordet till och med förberedelse för landning.	Från förberedelse för landning till slutgiltig position i stillastående.

I Tävlingsprogrammet 2026 finns en del hopp utan handisättning. I dessa hopp utgår bedömning av stödfasen, men domarna bör trots det betrakta hoppet som innehållande en första flygfas och en andra flygfas. Alla hopp kan innehålla fel som till exempel delade ben och ej sträckta vrister både i första och andra flygfasen. I sådana fall skall avdrag göras på 2 ställen.

I **stödfasen** görs inga avdrag för delade ben, ej sträckta vrister o.d. Det enda som ska bedömas är om kroppen är i en sträckt handståendeposition rakt ovanför bordet. Om kroppen är sträckt men skev åt sidan görs avdrag.

Vid bedömning av landning är det maximala avdraget 1,0 för fel som låg landning, steg och fall. Vid andra fel, som bristande landningsförberedelse, ofullständig skruv, delade ben m.m. skall dock avdrag utöver 1,0 göras.

Nedanstående tabell med förklaringar och exempel syftar till att ge ytterligare vägledning.

Landningsbonus för "spikad" landning kan ges för angivna hopp. Bonusen är + 0,1 p.

Om gymnasten "spikar" både första och andra hoppet ska landningsbonusen vara + 0,2 p.

Landningar med steg framåt (= i rörelseriktningen). Vissa hopp syftar till att gymnasten ska skapa mycket fart framåt (för att senare kunna bygga på med volt/er). För sådana hopp sker inget avdrag för 1-2 steg framåt.

Noll-hopp och extremt låga Hopp-poäng

Noll-hopp och extremt låga Hopp-poäng kan ödelägga en gymnasts mångkampsinsats. Därför bör sådant, om möjligt, undvikas.

- Om ÖD bedömer att hoppet skall ge noll poäng ska denne vidtala gymnastens tränare och erbjuda gymnasten att göra ett nytt försök, men med 2 poängs avdrag (ND). Noll-hopp kan inträffa om gymnasten utför ett hopp som inte finns i den aktuella tävlingsklassen, om gymnasten inte landar på fötterna (där det krävs) o.s.v.
- För Ettan och Tvåan gäller att lägsta slutpoäng i Hopp är 5,0 poäng

Extra landningsmatta

Extra landningsmattor ("crash-mattor") ca 5-10 cm är tillåtna i alla Hoppklasser.

Exempel på bedömning:

1. Väl utfört hopp (Överslag)

Fas:	Första flygfas	Stödfasen	Andra flygfas	Landning	Totalt avdrag
Bedömning:	Fötter: 0,1		Höjd: 0,1 Svank: 0,1	Ett steg: 0,1	**0,4**

2. Normalt utfört hopp (Grupperad Tsukahara)

Fas:	Första flygfas	Stödfasen	Andra flygfas	Landning	Totalt avdrag
Bedömning:	Fötter: 0,1 Delade ben: 0,1	Sned: 0,1 Böjda armar: 0,1	Fötter: 0,1 Höjd: 0,1 Svank: 0,1	Ofullständing skruv: 0,1 Två steg: 0,2	**1,0**

3. Exceptionellt dåligt utförande (Överslag med grupperad volt)

Fas:	Första flygfas	Stödfasen	Andra flygfas	Landning	Totalt avdrag
Bedömning:	Fötter: 0,1 Böjda ben: 0,3 Delade ben: 0,3	Böjda armar: 0,3 Grupperat handstående: 0,3	Fötter: 0,1 Delade ben: 0,3 Höjd: 0,1	Bristande landningsförberedelse: 0,3 Låg landning + steg + fall: max 1	**3,3**

På World Gymnastics tävlingar ligger E-avdraget för de sämst utförda hoppen omkring ca 2,5poäng, inklusive avdraget för fall.

8.3 Redskapsspecifika avdrag: Hopp

8.3.1 D-juryns avdrag

Fel	0.1	0.3	0.5
Landa eller beröra området utanför landningsområdets sidolinjer med 1 hand eller fot (enligt CoP)	x		
Beröra området utanför landningsområdets sidolinjer med båda händerna, båda fötterna, 1 hand och fot eller annan kroppsdel (enligt CoP)		x	

Landa direkt utanför landningsområdet		x	
Mer än 25 m ansats			x
Extra ansats	1,00 poäng		
Otillåtet eller ogiltigt hopp	0,0 poäng för hoppet		
Att inte använda säkerhetskragen vid rondathopp	0,0 poäng för hoppet		

8.3.2 E-juryns avdrag

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Utförandefel i första flygfasen	x	x	x
Tekniska fel i första flygfasen	x	x	x
Handståendepositionen passerar inte genom vertikallinjen	x	x	x
Vinkelavvikelse under stödfasen (överslag – Tsukahara)	>30 grader	31-60 grader	
Utförande i första flygfasen	x	x	x
Tekniska fel i första flygfasen	x	x	x
Otillräcklig höjd, ingen markant nivåhöjning av kroppen	x	x	x
Bristande utsträckning i förberedelsen för landning	x	x	
Låg landningsposition med höften under knäna			x
Otillåtna extrasteg/hopp i landning (där det är tillåtet med 2 steg framåt i rörelseriktningen). Från och med 3e steget/hoppet.	x (per steg/hopp)		

Särskilda teknik-avdrag för flygande kullerbytta:

Fel	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Pikering i starten	x	x	x
Ej översträckt kropp i flygfasen	x	x	x
Böjda ben innan handisättning		x	x
Blicken ej framåt nedåt		x	
Ingen handisättning innan upprullning			x

Särskilda teknik-avdrag för sträckt frivolt:

Fel	0.1	0.3	0.5
Pikering i starten	x	x	x
Ej översträckt kropp i flygfasen	x	x	x
Blivken ej framåt nedåt		x	
Armarnas position ej rakt ut	x	x	x

Särskilda teknik-avdrag för överslag upp på mattberg (till ryggliggande eller stående):

Fel	0.1	0.3	0.5
Blicken ej på händerna i stödfasen		x	
Kroppen är i andra flygfasen pikerad eller kraftigt översträckt		x	x

Särskilda teknik-avdrag för hopp med stäm till ryggliggande:

Fel	0.1	0.3	0.5
Ej sträckt höft i andra flygfasen	x	x	x
Stäm utan tydlig förflyttning bakåt	x	x	x
Böjda ben i stäm	x	x	

Särskilda teknik-avdrag för Kasamatsu-tryck med ¼ vändning:

Fel	0.1	0.3	0.5
Händerna ej i linje	>30 grader	31-45 grader	≥46 grader
Kroppen ej vänd 90grader i stödfas	>30 grader	31-45 grader	≥46 grader
¼ vänding sker i stödfas		x	x

8.4 Hopp: Ettan

A) Hopp utan stöd	Värde	B) Hopp med stöd	Värde
Flygande kullerbytta med direkt sträckt upphopp till stående	3.0	Överslag till ryggliggande på mattberg	4.0
Volt framåt grupperad till stående	4.0		

8.4.1 Utförande

2 hopp utförs, ett ur *grupp A* utan stöd och ett ur *grupp B* med stöd

Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.4.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

Höjd 60 cm.

Längd: över 300cm

På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Satsbräda:

Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

Anmärkning:

Det är tillåtet med en extra ”kraschmatta” 5-10 cm hög när gymnasten utför hopp med flygande kullerbytta eller överslag till ryggliggande, men ej på volt framåt till stående.

Landningsbonus ges EJ. Inga avdrag görs för 1 eller 2 kontrollerade steg framåt.

8.5 Hopp: Tvåan

Hoppgrupp A	Värde	Hoppgrupp B	Värde
Grupperad/pikerad volt framåt till stående	3.0	Överslag till stående på mattberget	3.5
Sträckt volt framåt till stående	4.5	Överslag till stäm och flygande kullerbytta på mattberget	4.0

8.5.1 Utförande

2 hopp utförs, ett ur *grupp A* utan stöd och ett ur *grupp B* med stöd

Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.5.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

Höjd 60 cm.

Längd: över 300cm

På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Satsbräda:

Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

Anmärkning:

Landningsbonus ges EJ. Inga avdrag görs för 1 eller 2 kontrollerade steg framåt.

8.6 Hopp: Trean

A) Hopp framåt	Värde	B) Hopp bakåt	Värde
Grupperad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.0	Rondat in på mattberget (Tsuka-tryck) till stående	3.0
Överslag till stående på mattberget och direkt stäm till flygande kullerbytta	3.5	Rondat in på mattberget (Tsuka-tryck) till stående. Direkt stäm till ryggliggande i krum, med armarna nedåt.	3.5
Sträckt volt framåt till mattberg, direkt stäm till flygande kullerbytta	4.5	Rondat in på mattberg (Tsuka-tryck) direkt till ryggliggande i krum på mattberg, med armarna neråt	4.5
		Kasamatsu tryck till stående, direkt stäm flygande kullerbytta	4.5
		Rondat in på satsbräda (Yurchenko). Flick-flack upp till stående på mattberget, direkt stäm till ryggliggande i krum med armar neråt.	3.5
		Rondat in på satsbräda (Yurchenko). Flick-flack upp till ryggliggande på mattberget i krum med armarna neråt.	4.5

8.6.1 Utförande

2 hopp utförs, ett ur *grupp A framåt* och ett ur *grupp B bakåt*

Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.6.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

Höjd 80 cm

Längd: över 300cm

På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Vid hopp till ryggliggande får extra tilläggsmatta användas överst på mattberget

Satsbräda:

Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

En FIG-bräda modell mjuk

En FIG-bräda modell hård

Anmärkning:

Landningsbonus ges EJ. Inga avdrag görs för 1 eller 2 kontrollerade steg framåt.

Det är tillåtet med en extra ”kraschmatta” 5-10 cm hög när gymnasten utför hopp med flygande kullerbytta eller överslag till ryggliggande, men ej på volt framåt till stående.

8.7 Hopp: Fyran och Femman obligatoriska serier

Hoppgrupp A	Värde	Hoppgrupp B	Värde	Hoppgrupp C	Värde
Överslag	3.0	Rondat på bordet	3.0	Rondat flick-flack på bordet	4.0
Överslag grupperad volt framåt	4.5	Tsukahara grupperad eller Kasamatsu ingång, ¼ vändning till volt framåt i gruppering. *Landning framåt*	4.5	Yurchenko grupperad	4.5
Överslag pikerad volt framåt	5.0	Pikerad/Sträckt Tsukahara eller grupperad Kasamatsu	5.0	Pikerad Yurchenko	5.0

8.7.1 Utförande

2 hopp från olika grupper (A + B, A + C, B + C) utförs både i månkamp och i grenfinaler

Slutpoäng är snittet av de 2 hoppens poäng.

8.7.2 Redskapsspecifikationer

Hoppbord

Valfri höjd ≤ 135cm

FIG godkända nedslagsmattor (20cm + 10cm)

Satsbräda:

Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för en gymnast som väger mindre än 40kg

En FIG-bräda modell mjuk

En FIG-bräda modell hård

Anmärkning:

I Fyran och Femman ges landningsbonus enligt gällande regler.

Siffrorna inom parentes i tabellen refererar till hoppets nummer i FIG CoP.

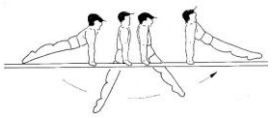
9 Barr

9.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för utförandet av **framsvingen** i stöd och slutpositionen:

Sträckt kropp

Fötterna i holmhöjd

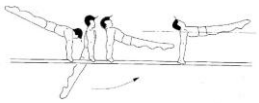


Framsving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **framsvingen** i stöd och slutpositionen:

Höften i axelhöjd

Huvudet neutralt

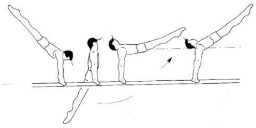


Framsving tvåan och trean

För Fyran och Femman gäller för utförandet av **framsvingen** i stöd och slutpositionen:

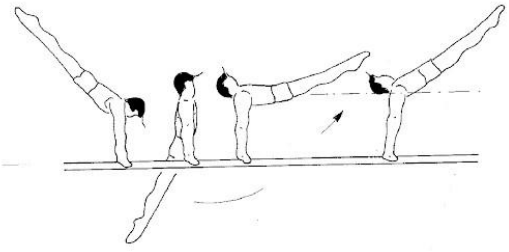
Höften ovanför axelhöjd

Huvudet neutralt

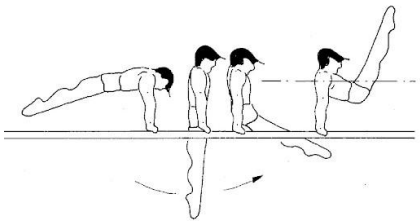


Framsving fyran och femman

Böjd höft och/eller otillräcklig öppning av vinkeln i axeln i slutpositionen för **framsvingen** anses vara felaktigt.



Korrekt sving

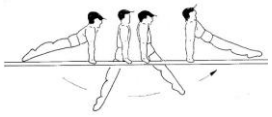


Felaktig sving

För Ettan gäller för utförandet av **baksvingen** i stöd och slutpositionen:

Sträckt kropp

Fötterna i holmhöjd



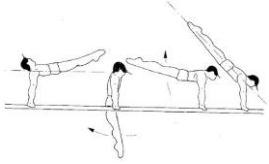
Baksving ettan

För Tvåan, Trean, Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** i stöd och slutpositionen:

Blicken riktad framåt

För tvåan: Höften i axelhöjd

För trean, Fyran och Femman: Höften 45 grader ovanför horisontallinjen (gäller för att få övningen korrekt)



Baksving tvåan, tean, fyran och femman

För Trean, Fyran och Femman gäller för utförandet av **svingen i hängande** och slutpositionen:

Baksving:

Sträckt kropp

Höften i holmhöjd

Framsving:

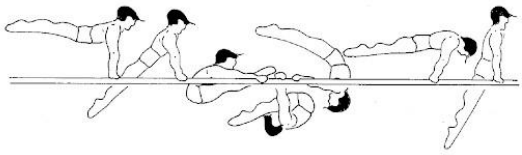
Lätt krummad med böjda ben

För slutpositionen i **hjulupp** till stöd gäller:

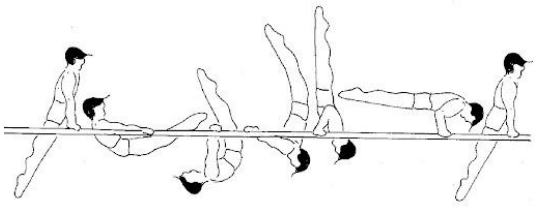
Raka armar

Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen

Ej för tidig utsträckning



Korrekt slutposition i hjulupp

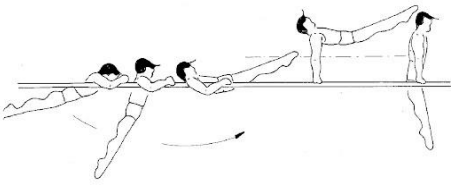


Felaktig slutposition i hjulupp

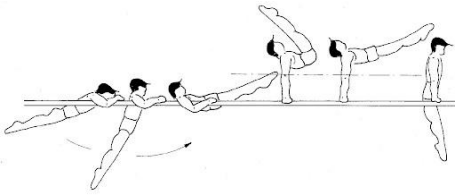
För slutpositionen i **uppstämning framåt** gäller:

Höft och fötter i eller över axelhöjd

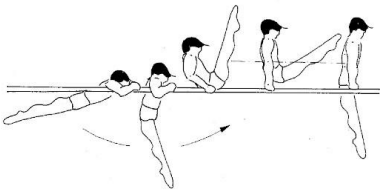
Öppen vinkel i armbågen i överarmshängande



Korrekt slutposition alternativ a



Korrekt slutposition alternativ b



Felaktig slutposition

Sving under barren:

Om gymnasten kan svinga med raka ben och sträckta vrister utan att nudda golvet, tillåts gymnasten att svinga med raka ben. Om gymnasten inte kan svinga med raka ben och sträckta vrister utan att nudda golvet, ska gymnasten svinga med böjda ben i hängfasen och i framsvinget. Benen ska vara sträckta i ändläget i baksvinget.

Piksittande ska utföras med:

Helt sträckta armar

Överkroppen ska befinna sig i tydlig lodrät position (lutning bakåt eller framåt ska undvikas)

Vinkel i höften ska vara 90 grader ± 5 grader

Benen ska vara parallella med holmarna

Övre delen av ryggen samt hals/haka ska vara estetiskt uppsträckt

9.2 Redskapsspecifika avdrag: Barr

Fel	0.1	0.3	0.5
Okontrollerad handstående på 1 eller 2 holmar (enl. FIG)	x		
Korrigering av grepp eller steg i handstående (enl. FIG)	x (varje steg)		
Avvikelse i sving till handstående	1-15 grader	16-30 grader	31-45 grader
Avvikelse från korrekt höjd i fram- och baksving, enligt tekniska anvisningar. (Sving som ej går till handstående)	1-15 grader	16-30 grader	31-45 grader
Böjda ben innan horisontallinjen i Moy	x	x	
Sving i hängande med delade ben	x	x	
Sving i hängande med böjda ben (där det inte är tillåtet)	x	x	
Ej tillräckligt böjda ben i sving i hängande (där det ingår i serien)	x	x	
Flexade fötter i sving i hängande	x		
Stödjande med delade ben	x	x	
Stödjande med böjda ben	x	x	
Böjda armar i stödjande	x	x	
Uppstämning fram, höften ej i axelhöjd (gäller endast femman)	1-45 grader	≥46 grader	

9.3 Barr: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från plint: hopp till stödjande med fötterna i holmhöjd, framsving	Otydligt inhopp		x	
2	Baksving, framsving till piksittande 3 sek.				
3	Sänkning till stöd med rak kropp, en dips med rak kropp. *Armbågar minst 90 grader i dips*. Lyft benen till ridsittande, benlyft farttagning till sving				
B1	**Tilläggsbonus** Benlyft genom flyktig spetspik				
4	Baksving, framsving				
5	Baksving, framsving				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 5** Baksving, framsving i vågplan med sträckt kropp.				
6	Baksving med avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 105-140 cm över ovankant av nedslagsmatta Plinthöjd:
40-60cm (2-3 delar) med satsbräda på.

Tillåtet med extra matta 20 cm.

Anmärkning:

Anpassa höjden efter gymnasten.

9.4 Barr: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från plint med satsbräda: hopp till stödjande med fötterna ovanför holmhöjd, framsving	Otydligt inhopp		x	
2	Baksving, framsving till piksittande 3 sek				
3	Bendelning till ridsittande				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3** Falluppkipp till ridsittande på holmarna,	Ojämn rytm i falluppkipp	x	x	x
4	Benlyft genom flyktig spetspik, baksving, framsving, baksving				
B2	**Bonus 2 ersätter flyktig spetspik** Spetspik 3 sek.				
5	Framsving, baksving till flyktigt handstående				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 5** Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 105-140 cm över ovankant av nedslagsmatta Plinthöjd: 40-60cm (2-3 delar) med satsbräda på.

Tillåtet med extra matta 10-30 cm.

9.5 Barr: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande.	Otydligt inhopp		x	
		Ej tydligt böjda ben i framsvinget	x	x	
		Flexade fötter i sparken		x	
		Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
2	Baksving i hängande, långkipp till ridsittande framför händerna	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
		Höften ej framför händerna i nedgången till ridsittande (gymnasten häver sig upp med hjälp av benen)	x	x	x
3	Delat benlyft till piksittande 3 sek.				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 2 och 3** Baksving i hängande, långkipp till piksittande 3 sek.	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving till flyktigt handstående				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 4** Valfri brytning med raka armar till markerat handstående				
B3	**Tilläggsbonus efter nr 4 eller B2** Övervändning/svingvändning				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Framsving flankavhopp över vågplan (axelhöjd)				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 6** Framsving och valfri enkelvolt bakåt till stående. *eller* Framsving, baksving och valfri enkelvolt ut framåt till stående.				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna. Tillåtet med extra matta 10-30 cm.

9.6 Barr: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande.	Otydligt inhopp		x	
		Ej tydligt böjda ben i hängande	x	x	
		Flexade fötter i sparken		x	
		Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
2	Baksving i hängande, långkipp baksving till vågplan.	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 2** Baksving i hängande, långkipp, baksving till markerat handstående.				
B2	**Tilläggsbonus** Från stödjande eller handstående, valfri Moy till stödjande eller till ridsittande (+ benlyft framåt och bensammanföring), baksving				
3	Från stödjande eller handstående. Nedläggning till överarmshängande, framsving, baksving, uppstämning fram till ridsittande. Benlyft till piksittande 3 sek.				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 3** Efter baksving och framsving i överarmshängande (enligt 3): Uppstämning fram till piksittande 3 sek.				
4	Från piksittande: Valfri brytning med raka armar till handstående 3 sek.				
5	Framsving, baksving till flyktigt handstående (inget tidskrav) övervändning/svingvändning.				
6	Framsving (alt. Framsving, baksving, framsving), volt ur bakåt (grupperad eller pikerad) till stående.				

	Alternativt: Framsving, baksving, volt ur framåt (grupperad eller pikerad) till stående.				
B4	**Bonus 4 ersätter volten i nr 6** Volt bakåt sträckt eller volt fram sträckt.				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna. Tillåtet med extra matta 10-30 cm.

9.7 Barr: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Långkipp till stödjande				
2	Baksving över 45 grader				
3	Valfri Moy till stödjande eller ridsittande (+ benlyft framåt och bensammanföring), baksving				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 2-3** (Baksving till handstående) Från handstående, Moy med raka ben till stödjande				
4	Baksving i stödjande, sänkning till överarmshängande				
5	Framsving, uppstämning fram till stödjande	Höft ej i vågplan (axelhöjd)	≤45 grader	>45 grader	
6	Baksving över 45 grader				
B2	**Bonus 2 ersätter 6** Sving till markerat handstående				
B3	**Tilläggsbonus** Hjulupp till stödjande (tillåtet med ett mellansving utan höjdkrav innan hjuluppen)				
7	Framsving, baksving med svingvändning/övervändning till markerat handstående				
8	Framsving, baksving med tryck och hopp till flyktigt handstående	För sent tryck Böjda armar Otydlig flygfas	x x x	x x x	x x x
9	Framsving, baksving till flyktigt/markerat handstående				

10	Framsving, sträckt volt ur bakåt till stående Alternativ: Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 10** Valfri volt ur bakåt eller framåt minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna. Tillåtet med extra matta 10-30 cm.

10 Räck

10.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för slutpositionen i **slagsving fram**:

Höften tydligt bakom lodlinjen

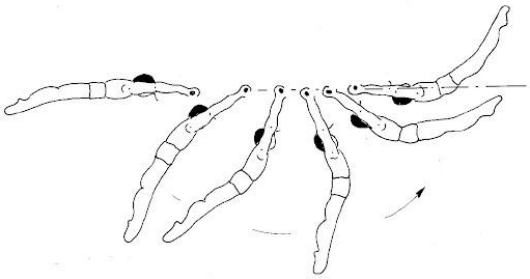
Krummad slutposition



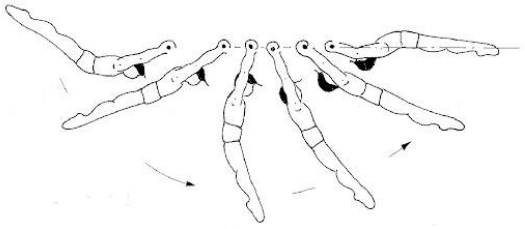
Korrekt slutposition slagsving fram

För Tvåan, Trean och Fyran gäller för slutpositionen i **framsvingen** (även med ½ vändning): Höften i stånghöjd

Något krummad



Korrekt slutposition framsving

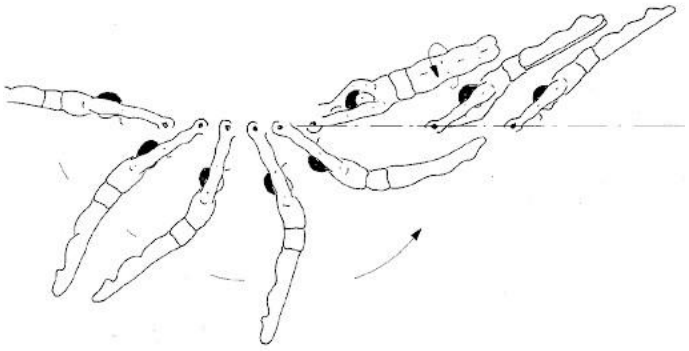


Felaktig slutpossition framsving

För Femman gäller för slutpositionen i **framsvingen** (även med ½ vändning):

Kroppen 45 grader över vågplan

Något krummad

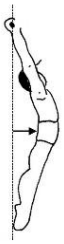


Slutposition framsving ½ femman

För Ettan gäller för slutpositionen i **slagsving bak**:

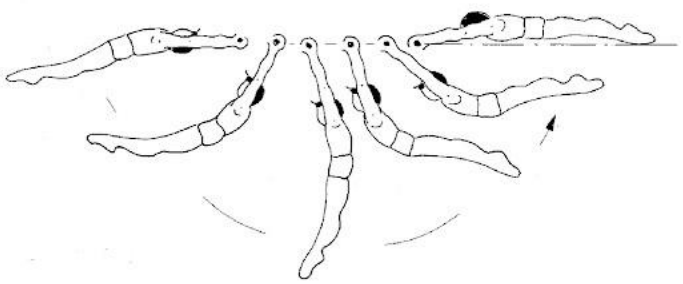
Höften tydligt framför lodlinjen

Svankad slutposition



Korrekt slutposition slagsving bak

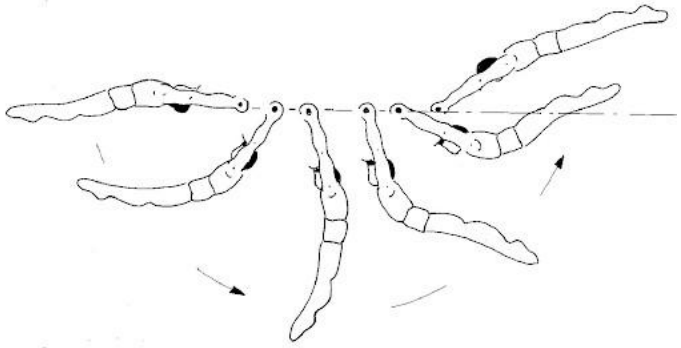
För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen: Höften i stånghöjd



Korrekt slutposition baksving tvåan och trean

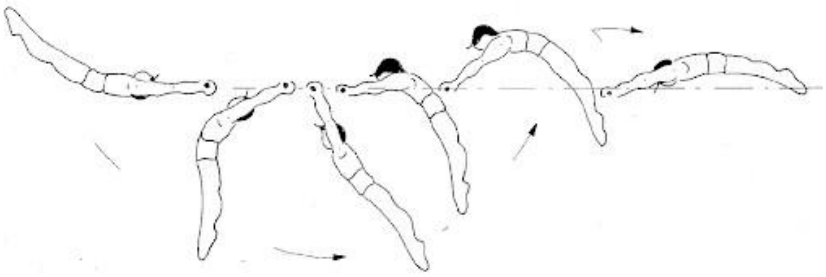
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

Höften ovanför stånghöjd



Korrekt slutposition baksving fyran och femman

En böjd eller pikerad kropp i slutpositionen för **baksvingen** anses vara felaktig:



Felaktig baksving

10.2 Redskapsspecifika avdrag: Räck

Fel	0.1	0.3	0.5
Särade ben eller annan felaktig kroppshållning vid lyft upp till räcket (enl. FIG)	x	x	
Otillräcklig sving eller stopp i handståendet eller i övrigt (enl. FIG)	x	x	
Böjda ben i sving	x (varje gång)	x (varje gång)	
Böjda armar (Gäller ej överkast)	x	x	

10.3 Räck: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, tillåtet med tränarhjälp				
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, utan tränarhjälp				
2	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
3	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
4	Långsam rullning framåt i pikering till pikerat hängande 3 sek				
B2	**Tilläggsbonus** Vid rullning framåt stanna i hängande spetspik med tårna mot stången 3 sek				
5	Nersänkning med raka ben och slagsving bakåt				
6	Slagsving fram, slagsving bak				
7	Slagsving fram, slagsving bak				
8	Slagsving fram med avhopp till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard eller skolräck tillräckligt högt för att kunna svinga helt utsträckt. Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.4 Räck: Tvåan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Överkast i pikering till jämvägande	Ojämn rytm i lyftet		x	
B1	**Bonus 1 ersätter nr 1** Farttagning, framsving, baksving, kipp till stödjande direkt	Stopp i stöd efter kipp			x
2	Vipp	Kroppen ej över vågplan	x	x	x
3	Hjulomsväng bakåt sträckt direkt				
4	Undersving till hängande	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B2	**Bonus 2 ersätter nr 4** Undersving till hängande med axlarna i stånghöjd i slutposition				
5	Baksving, framsving				
6	Baksving, framsving				
7	Baksving med fråntryck och nerhopp till stående	Inget fråntryck		x	
B3	**Bonus 3 ersätter nr 7** Baksving, framsving med svingvändning till tvetag frånskjut till nedhopp				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.5 Räck: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt vipp	Stopp i stöd efter kipp			x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 2** Kipp till stödjande direkt vipp till 45 grader över vågplan.				
4	Sträckt hjulomsväng bakåt genom stöd direkt				
5	Undersving till hängande, baksving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B2	**Bonus 2 ersätter nr 4 och 5** Hjulöver, *höft minst axelhöjd*, utsträckning till hängande				
6	Framsving med svingvändning till tvetag				
7	Framsving i tvetag, baksving i tvetag, greppskifte till övertag				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 6 och 7** Framsving med svingvändning till övertag, framsving med svingvändning till övertag, *höften minst stånghöjd båda vändningarna*				
8	Framsving, baksving med fråntryck och nerhopp till stående	Inget fråntryck Höften under stånghöjd i avhoppet	 x	x x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 8** Framsving, baksving, framsving, volt bakåt sträckt till stående (engelsman)				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.6 Räck: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt vipp	Stopp i stöd efter kipp Kropp ej över vågplan	 x	 x	x x
3	Undersving till hängande, baksving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 3** Hjulöver (45 grader över vågplan) utsträckning till hängande, framsving, baksving				
4	Uppstämning bak direkt undersving, baksving				
5	Framsving med svingvändning till övertag, framsving med svingvändning till övertag minst i stånghöjd				
B2	**Bonus 2 ersätter nr 5** Framsving med svingvändning till övertag, framsving med svingvändning till övertag kroppen 45 grader över stånghöjd				
6	Framsving, baksving.				
B3	**Bonus 3 ersätter nr 6** Minst 2× jättesväng med övertag				
7	Avsluta med framsving, volt bakåt sträckt (engelsman)				
B4	**Bonus 4 ersätter nr 7** Engelsman från jättesving.				

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.7 Räck: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt vipp	Stopp i stöd efter kipp Kropp ej över vågplan	 x	 x	x x
3	Direkt undersving till hängande, baksving. Uppstämning bak undersving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving, baksving	x	x	x
B1	**Bonus 1 ersätter nr 2** Hjulupp genom handstående				
4	Framsving med svingvändning till övertag 45 grader över stånghöjd				
5	Framsving med svingvändning till övertag 45 grader över stånghöjd				
6	Minst 1× Jättesväng bakåt				
B2	**Tilläggsbonus** Undervändning, minst 1× jättesväng framåt *eller* Undervändning minst 1× jättesväng framåt, övervändning, minst 1× jättesväng bakåt				
B3	**Tilläggsbonus** Endo eller Stalder i valfri sväng				
7	Sträckt volt bakåt eller framåt till stående (engelsman/fransman) (Om avhopp kommer från sving är det tillåtet med ett extra sving innan avhopp)	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	
B4	**Bonus 4 ersätter nr 7** Avhopp framåt eller bakåt av minst B-värde	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	

Redskaps- och materialspecifikation:
Räckhöjd: FIG standard.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

11 Femman fria serier

Tävling enligt FIG CoP Junior med modifierade regler för D-poängen.

11.1 Värdering av serier

11.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 5.

$$Slutpoäng = D - poäng + E - poäng \tag{5}$$

Till mångkampspoängen räknas enbart poängen från Hopp 1.
Kvalpoängen till final för redskapet hopp är snittet av de två hoppens slutpoänger enligt ekvation 6. Två hopp från olika hoppgrupper måste utföras.

$$Slutpoäng = \frac{Slutpoäng\ Hopp\ 1 + Slutpoäng\ Hopp\ 2}{2} \tag{6}$$

11.1.2 D-poäng

D-avdrag för kort serie
Avdrag för avsaknade övningar följer gällande CoP Junior:

# Övningar	D-avdrag
8-6 övningar	0.0p
5 övningar	-3.0p
4 övningar	-4.0p
3 övningar	-5.0p
2 övningar	-6.0p
1 övningar	-7.0p
0 övningar	-10.0p

11.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

11.2 Serieinnehåll, tekniska anvisningar och redskapsspecifika avdrag

Femman fria serier tävlar på redskapsuppställningar enligt FIG-standard. Det kan dock finnas avvikelser från detta i respektive redskap. Dessa avvikelser beskrivs nedan under respektive redskap.

11.2.1 Fristående

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Dock är det ej tillåtet för tränare att flytta runt den. Matta som ligger på friståendeytan när gymnasten påbörjar sin serie måste ligga kvar till gymnasten har lämnat friståendeytan efter avslutad serie.

Maximal tid för friståendet är 70 sekunder och tidsavdrag görs enligt CoP.

Dubbelvolt krävs. Om kravet ej uppfylls tillkommer D-avdrag på 0.3 poäng.

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 ett avdrag på 0,3 poäng från D-poängen.

11.2.2 Bygelhäst

Det är tillåtet med kloss eller dylikt för att hoppa upp i bygel.

11.2.3 Ringar

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

Krav på sving till handstående i serien. Om kravet ej uppfylls tillkommer D-avdrag på 0.3 poäng.

11.2.4 Hopp

Gymnasten kan välja att utföra 1 eller 2 hopp i kvaltävlingen.

Hopp 1 räknas till mångkampspoängen.

I kvalifikationen till Hopp-final och i Hopp-final måste 2 hopp från olika EG:n utföras. Resultatet blir medelvärdet av dessa 2 hopp.

Hopphöjd: valfritt upp till 135 cm.

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

11.2.5 Barr

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

11.2.6 Räck

10cm tilläggsmatta tillåten att använda. Mattan får ej flyttas under serien.

12 Öppet program

Öppet program är till för gymnaster som vill tävla på valfritt program, men inte klarar av seriekraven för att tävla i Femman, JSM eller SM. Det Öppna Programmet följer FIG COP Junior, med de modifieringar av D-poäng och övriga regler som beskrivs nedan.

12.1 Värdering av serier

12.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 7.

$$Slutpoäng = D\text{-}poäng + E\text{-}poäng \tag{7}$$

Till mångkampspoängen räknas enbart poängen från hopp 1.

Kvalpoängen till final för redskapet Hopp, samt slutpoängen i grenfinalen, är snittet av de 2 hoppens slutpoänger enligt ekvation 8. 2 Hopp, från olika hoppgrupper, måste utföras

$$Slutpoäng = \frac{Slutpoäng\ Hopp\ 1 + Slutpoäng\ Hopp\ 2}{2} \tag{8}$$

12.1.2 D-poäng

Svårighetsvärdet, D-poängen, för en övning är densamma som i COP, men i det Öppna Programmet tillkommer så kallade momentövningar (m). En m-övning har inget D-värde, men den räknas till seriens övningar och kan utgöra en strukturgrupp (Element Group) och således ge EGR-värde. Avsikten med momentövningarna är att förhindra att det blir för stor avsaknad av övningar för gymnaster som inte kan tillräckligt många övningar från COP, samt att underlätta att erhålla EGR-värden i alla kategorier.

Antal övningar

- Maximalt 8 övningar räknas (Avhoppet + de 7 högst värderade)
- Maximalt 4 övningar från en och samma EG får räknas

D-avdrag för kort serie
Öppet Program har inte lika strikta krav som FIG COP Junior, vad gäller antalet övningar och storleken på avdraget för saknade övningar

# Övningar	D-avdrag
5-8 övningar	0.0p
4 övningar	-1.0p
3 övningar	-2.0p
2 övningar	-4.0p
1 övningar	-6.0p
0 övningar	-10.0p

Speciella krav (Element groups (EG))
För Öppet program ges poäng för Element groups enligt CoP, med de undantag som presenteras nedan:

- EG1 i FX, PH, SR, PB, HB: m = 0,5
- EG2 i FX, PH, SR, PB, HB: m = 0,3; C = 0,5
- EG3 i FX, PH, SR, PB, HB: m = 0,3; C = 0,5
- EG4 i FX: m = 0,3; C = 0,5

- EG4 i PH, SR, PB, HB: A = 0,1; B = 0,2; C = 0,3; D = 0,4; E = 0,5

Förtydligande gällande FX:

- Om gymnasten vill räkna 8 övningar måste ett avhopp (en avslutningsvolt) från EG 2, 3 eller 4 utföras som slutövning.
- D-juryn räknar avhoppet (avslutningsvolten) + de 7 högst värderade övningarna
- I FX får man endast svårighetsvärdet för avhoppet (avslutningsvolten) och inget EGR-värde (Det finns ingen avhopps-EGR i FX)

Bonus för "spiklandning" i avhoppet

- I FX (= avslutningsvolten), SR, PB, HB erhåller gymnasten 0,1 poängs bonus om serien avslutas med en "spiklandning". Detta gäller även m-avhopp.
- I Hopp ges endast spikbonus för hopp som landar på fötterna.
- I PH ges ingen bonus för spiklandning

12.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik och dylikt.

12.2 Kompositionskrav och tillagda momentövningar

I CoP finns särskilda kompositionskrav i de olika grenarna . En del av dessa krav gäller inte i Öppet programmet. Specifikationer kring vilka krav som gäller för de olika redskapen, samt momentövningar som kompletterar CoP beskrivs i denna sektion.

12.2.1 Fristående

Följande krav gäller:

Gymnasten måste visa ett balansmoment på 1 ben (ur COP), alternativt ett gymnastiskt hopp från FIG:s lista på 10 godkända hopp i NL 1, annars blir det ett ND-avdrag om 0,3 poäng

Kravet på att utföra en dubbelvolt gäller inte.

Alla 4 hörnen skall användas, annars blir det ND-avdrag om 0,3 poäng.

COP-reglerna gällande enkla, eller upprepade steg ut till hörnen, gäller inte

Regler för linjeöverträdelser gäller.

Tidsreglerna gäller inte (ingen tidtagning sker)

Det finns inga tillagda m-övningar

12.2.2 Bygelhäst

Följande krav gäller:

Inget krav att vara på hästens alla delar

Övningar ur Kategori II (kretsar) och III (vandringar) behöver inte följas av en klarad kretsövning för att godkännas.

Inget krav på 30 grader lyft u Tysk eller Ryssavhopp

Kompletterande momentövningar:

Halvsax (Kategori I), värde = 0.3 poäng

Från hel krets på änden (tvärstöd eller sidstöd) vandringsingång mellan byglarna till stödjande med 1 hand på varje bygel (Kategori III) värde = 0.3 poäng

Kretsavhopp (Kategori IV) värde = 0,0

12.2.3 Ringar

Följande krav gäller:

Inget krav på sving till handstående.

Kompletterande momentövningar:

Jättehäv (Kategori II), värde = 0.3 poäng

Delad baklans (Kategori II) värde = 0.3 poäng

Delad framlans (Kategori II) värde = 0.3 poäng

Avhopp grupperad volt bakåt (engelsman) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Avhopp grupperad volt framåt (fransman) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

12.2.4 Hopp

Följande krav gäller:

Hoppbord med valfri höjd 120 - 135 cm.

Hopp 1 räknas till mångkampspoängen

2 hopp måste utföras såväl kval till, som deltagande i grenfinal

Regler för linjeöverträdelser gäller

Det är möjligt att få spikbonus för hopp med lägst A-värde

12.2.5 Barr

Följande krav gäller:

Krav på övervändning efter sving till handstående gäller inte

Kompletterande momentövningar:

Uppstämning bak från överarmshängande (Kategori I), värde = 0.3 poäng

Moy till överarmshängande (Kategori III), värde = 0.3 poäng

Avhopp grupperad volt bakåt ur barr (engelsman) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Avhopp grupperad volt framåt ur barr (fransman) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Baksving med avhopp åt sidan, med ½ vändning (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Kretsavhopp (grupperat, pikerat, sträckt) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Framsving med ½ vändning och hopp ut (“flankavhopp framåt”) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

12.2.6 Räck

Följande krav gäller:

Inget avdrag för layaway, eller halv mellansving, innan engelsman

Inget avdrag för layaway, eller halv mellansving, då gymnasten inte fortsätter i rörelseriktningen över stången i övningar som:

kipp - vipp - hjulomsväng

uppstämning bak - undersving

svingvändningar och dylikt

Kompletterande momentövningar:

Hängande med örngrepp genom botten och hoppskifte till övertag i baksvingen (Kategori I), värde = 0.3 poäng (Övningen kan utföras som start i serien)

Uppstämning bak till stöd (ej till handstående) (Kategori I), värde = 0.3 poäng

Svingvändning över vågplanet (Kategori I), värde = 0.3 poäng

Långkipp till stöd, ej till handstående (Kategori III) , värde = 0.3 poäng

Hjulomsving (Kategori III) , värde = 0.3 poäng

Hjulöver (Kategori III) , värde = 0.3 poäng

Undersving (Kategori III) , värde = 0.3 poäng

Avhopp grupperad volt bakåt (engelsman (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Avhopp grupperad volt framåt (fransman) (Kategori IV), värde = 0.0 poäng

Pikerad fotsväng med avhopp (Kategori IV) *(Inget avdrag för att fötterna rör stången görs), värde = 0.0 poäng

Baksving med avhopp ½ eller 1 vändning (Kategori IV) , värde = 0.0 poäng

13 Veteranprogram

Veteranprogrammet baseras på aktuell FIG Code of Points med modifieringar. Veteranprogrammet är konstruerat som ett handikappsystem indelat i åldersgrupper i intervaller om 5år. Varje klass har sina egna svårighetskrav. Gemensamt för alla grupper är att en serie består av minst 5 övningar och max 10. I grupperna över 50 år (åldersgrupp 5-9) kan serien innehålla gymnastiska övningar vilket gymnasten erhåller värde för.

Utöver detta kan gymnasten skapa ett högre utgångsvärde genom att lägga till bonusövningar.

13.1 Värdering av serier

13.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 9.

$$Slutpoäng = D - poäng + E - poäng \tag{9}$$

13.1.2 D-poäng

D-poäng räknas efter respektiveåldersgrupps seriekrav. Därutöver kan bonus erhållas enligt respektiveåldersgrupps bonus. Bonus kan endast erhållas på *tillkommande* övningar utöver seriekravet på minst 5 övningar dvs om serien innehåller 6 övningar eller fler.

Det är möjligt att ersätta övningar som är specificerade i kraven. En övning med lägre svårighet kan ersättas med en övning med högre svårighet. Gymnasten erhåller inte bonus för en övning av högre svårighet som ersätter en lägre. En övning med högre svårighet enligt seriekravet kan ersättas med en övning med lägre svårighet dock med ett avdrag på -0.5 på D-poängen.

Tävlingsklasser och kraven på innehåll listas i sektion 13.3.1.

# Övningar	D-avdrag
5-10 övningar	-0.0p
4 övningar	-1.0p
3 övningar	-3.0p
2 övningar	-6.0p
1 övningar	-8.0p
0 övningar	-10.0p

Speciella krav (EGR)
Inga bonusar ges för speciella krav. Det finns heller inga krav på avhopp som en följd av denna regel.

Särskild regel för hopp (alla åldersgrupper)
För hopp modifieras D-värdet vilket innebär att samma hopp blir mer värt ju högre upp i åldersgrupperna gymnasten befinner sig. Se 6.3 för mer detaljer om hur värdet räknas ut.

13.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

Undantag från CoP:

Fri tillgång till extramattor. Inga avdrag för extra mattor.

Inga krav på specifika tävlingskläder. Inga avdrag kan därmed göras för felaktig klädsel, vare sig för den individuella gymnasten eller för laget.

½ mellansving är tillåten.

Hel mellansving= -0,5

13.2 Särskilda regler för tävlingsformer

13.2.1 Mångkamp

I veterantävlingar tävlar alla mot varandra och de tre högsta poängen i grenarna räknas in i mångkampen. Endast ett hopp genomförs.

13.2.2 Lagtävling

Varje lag består av minst 3 deltagare. De 8 högsta poängen i grenarna, oavsett gymnast summeras och utgör lagpoängen. Särskilda regler för att en poäng ska ingå lagtävlingen:

Max 4 grenpoäng räknas för varje lagmedlem.

Lagpoängen måste fördelas över minst 3 olika redskap.

13.3 Serieinnehåll och redskapsspecifika regler

D-värdet för en serie beräknas utifrån kraven i tabellerna i sektion 13.3.1.
I grenen hopp gäller en särskild regel för värdering av svårighet. D-värdet utgår från värdet i gällande FIG Code of Points modifierat enligt ekvation 10.

$$D - poäng = D - poäng\ i\ CoP + 6{,}0 * \ (0{,}5 * åldersgrupp) \quad (10)$$

Exempel

1. Överslag i åldersklass 6 (55-59 år): 2,0 + 6,0 + (0,5 * 6) = 11,0
2. Tsukahara grupperad i åldersklass 1 (30-34 år): 2,8 + 6,0 + (0,5 * 1) = 9,3

13.3.1 Tabeller för seriekrav

Åldersgrupp 0: 25-29 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	2 A	0.1
	3 B	0.2
Bonus	A	-
	B	0.2
	C	0.3
	D	0.4

Åldersgrupp 1: 30-34 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	2 A	0.1
	3 B	0.3
Bonus	A	0.1
	B	0.2
	C	0.3
	D	0.4

Åldersgrupp 2: 35-39 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	3 A	0.1
	2 B	0.3
Bonus	A	0.1
	B	0.3
	C	0.4
	D	0.5

Åldersgrupp 3: 40-44 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	4 A	0.1
	1 B	0.4
Bonus	A	0.1
	B	0.4
	C	0.5
	D	0.7

Åldersgrupp 5: 50-54 år.

	Svårigheter
Seriekrav	5 A
Bonus	A
	B
	C
	D

Åldersgrupp 4: 45-49 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	1 Gymnastisk övning	0.1
	4 A	0.2
Bonus	A	0.3
	B	0.5
	C	0.8
	D	1.0

Åldersgrupp 6: 55-59 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	2 Gymnastiska övningar	0.2
	3 A	0.2
Bonus	A	0.4
	B	0.6
	C	1.0
	D	1.2

Åldersgrupp 7: 60-64 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	3 Gymnastisk övningar	0.2
	2 A	0.2
Bonus	A	0.5
	B	0.7
	C	1.0
	D	1.2

Åldersgrupp 8: 65-69 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	3 Gymnastiska övningar	0.2
	2 A	0.2
Bonus	A	0.6
	B	0.8
	C	1.2

Åldersgrupp 9: ≥ 70 år.

	Svårigheter	Värde
Seriekrav	4 Gymnastisk övningar	0.2
	1 A	0.2
Bonus	A	0.8
	B	1.0
	C	1.4

14 Ordlista

14.1 Allmänt

Genom handstående = Handståendepositionen ska passeras under ett kort ögonblick.

Markerat handstående = Handståendepositionen uppnås momentant, ett kort stopp (ca 1 sek som vägledning) för att tydligt visa positionen

Tvärstående och sidstående = Beskriver hur gymnasten står i förhållandet till ett redskap.

14.2 Fristående

Rondathjulning = Hjulning med slutpositionen som i rondat, dvs krumstående med ansiktet vänt ett halvtvarv jämfört med startpositionen.

Gymnastisk förbindelse = minst två övningar i följd som inte är akrobatiska.

14.3 Ringar

Utrullning = Även kallad vrängning. Volt/rullning bakåt med bibehållet grepp i ringar Inrullning =

Volt/rullning framåt med bibehållet grepp i ringar.

14.4 Barr

Ridsittande – Sittande med delade ben på holmarna. Händerna bakom kroppen och sträckt höft.