Tävlingsprogrammet MAG 2026 Ettan

Fristående

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, ½ vändning 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, ¼vändning 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	

Bygelhäst

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.

Ringar

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

Hopp

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		

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

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.

Barr

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.

Räck

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.