Tävlingsprogrammet MAG 2026 Tvåan

Fristående

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 Bristande kroppsutsträckning För tidigt böjda ben	x x x	x 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 Mer än 1 steg (bonusen godkänns ändå) Böjda armar Böjda ben (även i landing)	x x (per steg) x x	x 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 För tidig vridning Passerar ej handstående	x (per steg) x x	 x x	
B3	**Bonus 3 ersätter nr 9** Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack, stäm	Avbrott eller pauser mellan övningarna Utåtvridna händer Huvudet förs bakåt mot nacken Mer än ett stegs ansats (bonus godkänns ändå)	 x x x (per steg)	x x x	x

Bygelhäst

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				

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.	För varje saknad krets ges 0,5 poäng i avdrag av D-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.	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.	Fall/nedhopp innan 5 kretsar klarats ges 1,0 poäng i avdrag av E-domare.

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.

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
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.

Hopp

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

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:

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 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.

Räck

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.