Tävlingsprogrammet MAG 2026 Trean

Fristående

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 ½vändning 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	För snabb sänkning till spagat	x	x	
		Tryck med huvudet i rullning	x		

	spagat 3 sek	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 Kortare tid än 3 sek Inget stopp	x	x x	 x
6	Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt stäm till flygande kullerbytta upphopp	Varje extra steg Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x 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.

Bygelhäst

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.				

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.

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.

Ringar

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.

Hopp

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

Utförande

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

Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

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.

Barr

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.

Räck

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.