Tävlingsprogrammet MAG 2026 Fyran

Fristående

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	x		
		Benen stödjer på armarna i grenpik		x	
		Kortare tid än 3 sek		x	
		Inget stopp			x
2 *** ND**	Från grenpik delad brytning till handstående 3 sek, nedrull till hukstående.	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
		Brytning ej från grenpik		x	
		Kortare tid än 3sek		x	
		Inget stopp			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 ¹⁄₁ vändning till markerat handstående, sänkning till valfri spagat 3 sek.	Fler än 3 steg i 1/1 vändning. Per extra steg.	x		
		Ej markerat handstående	x		
		För snabb sänkning	x	x	
		Ej inåtvridna händer	x	x	

		Bristande flexibilitet i spagat	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.

Bygelhäst

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.

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

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.

Ringar

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

Hopp

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, ¼vändning 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

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.

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.

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 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.

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 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.