Tävlingsprogrammet MAG 2026 Femman

Fristående

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 Bristande höjd i frivolt	x x	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 ¼ 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.

Bygelhäst

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				

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.

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.

Ringar

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.

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	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.

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	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.