

## Bilaga A3 Svårighetstabell - Tumbling

Bilaga A3 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar. För begäran om värdering av övningar som inte finns i tabellen ska en beskrivning av övningen skickas in till Gymnastikförbundet (ttk@gymnastik.se) senast 2 månader innan tävling. Beslut och eventuell värdering kommer att kommuniceras/delges skriftligt så snart som möjligt innan aktuell tävling.

Kod	Övning framåt	Symbol	Värde
Tuf1	Hjulning		0,05
Tuf2	Handvolt eller spagathandvolt		0,15
Tuf3	Handvolt II		0,15
Tuf4	Frivolt grupperad start		0,05
Tuf5	Frivolt pikerad start		0,10
Tuf6	Frivolt sträckt start		0,15
Tuf7	Frivolt sträckt 360° start		0,25
Tuf8	Frivolt grupperad		0,20
Tuf9	Frivolt grupperad 180°		0,25
Tuf10	Frivolt grupperad/pikerad 360°		0,30
Tuf11	Frivolt grupperad/pikerad 540°		0,35
Tuf12	Frivolt grupperad/pikerad 720°		0,40
Tuf13	Frivolt pikerad		0,25
Tuf14	Frivolt pikerad 180°		0,30
Tuf15	Frivolt sträckt		0,30
Tuf16	Frivolt sträckt 180°		0,35
Tuf17	Frivolt sträckt 360°		0,40
Tuf18	Frivolt sträckt 540°		0,45
Tuf19	Frivolt sträckt 720°		0,50
Tuf20	Frivolt sträckt 900°		0,55
Kod	Övning framåt dubbel	Symbol	Värde
Tuf21	Dubbel frivolt grupperad		0,55
Tuf22	Dubbel frivolt grupperad 180°		0,65

Kod	Övning bakåt	Symbol	Värde
Tub1	Rondat		0,10
Tub2	Flick-flack		0,15
Tub3	Whipback*		0,20
Tub4	Whipback 360°*		0,30
Tub5	Salto grupperad		0,20
Tub6	Salto grupperad 180°		0,25
Tub7	Salto grupperad/pikerad 360°		0,30
Tub8	Salto grupperad/pikerad 540°		0,35
Tub9	Salto grupperad/pikerad 720°		0,40
Tub10	Salto pikerad		0,25
Tub11	Salto pikerad 180°		0,30
Tub12	Salto sträckt		0,30
Tub13	Salto sträckt 180°		0,35
Tub14	Salto sträckt 360°		0,40
Tub15	Salto sträckt 540°		0,45
Tub16	Salto sträckt 720°		0,50
Tub17	Salto sträckt 900°		0,55
Tub18	Salto sträckt 1080°		0,60
Kod	Övning bakåt dubbel	Symbol	Värde
Tub19	Dubbel salto (DS) grupperad		0,50
Tub20	DS grupperad 180° in		0,60
Tub21	DS grupperad 180° ut		0,60
Tub22	DS grupperad 360° in		0,70
Tub23	DS grupperad 360° genom		0,70
Tub24	DS grupperad 360° ut		0,70
Tub25	DS grupperad 540° genom		0,80
Tub26	DS grupperad 720° genom		0,90
Tub27	DS pikerad		0,55
Tub28	DS sträckt		0,60
Tub29	DS sträckt 180° in		0,70
Tub30	DS sträckt 180° ut		0,70
Tub31	DS sträckt 360° in		0,80
Tub32	DS sträckt 360° genom		0,80
Tub33	DS sträckt 360° ut		0,80
Tub34	DS sträckt 540° genom		0,90
Tub35	DS sträckt 720° genom		1,00

\* Whipback får ej användas som sista övning, se bilaga A5