# Svenska Pokalenserierna

## Kvinnlig artistisk gymnastik

**2026-06-01**

**Version 2.0**

# Innehållsförteckning


INTRODUKTION ..... 3
ARRANGÖREN ..... 4
PRISUTDELNING OCH RESULTATREDOVISNING ..... 4
DOMARE ..... 6
TÄVLINGSBESTÄMMELSER BASPOKALEN ..... 7
TÄVLINGSBESTÄMMELSER KLUBBPOKALEN ..... 10
TÄVLINGSBESTÄMMELSER REGIONSPOKALEN ..... 17
TÄVLINGSBESTÄMMELSER RIKSPOKALEN ..... 19
DOMARSTÖD BASPOKALEN ..... 21
DOMARSTÖD KLUBB-, REGION- OCH RIKSPOKALEN ..... 25

# Introduktion

I Sverige finns två nationella tävlingssystem: Svenska Stegserierna samt Svenska Pokalenserierna. Serierna Baspokalen, Klubbpokalen, Regionspokalen och Rikspokalen är framtagna på uppdrag av Tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik (KTK). Regionerna och föreningarna kan välja att arrangera tävlingar enligt Baspokalen, Klubbpokalen, Regionspokalen eller Rikspokalen.

- Lägsta tillåtna ålder för deltagande vid en tävling på Baspokalen är 7 år, räknat från det kalenderår gymnasten fyller 7 år
- Lägsta tillåtna ålder för deltagande vid en tävling på Klubbpokalen är 8 år, räknat från det kalenderår gymnasten fyller 8 år
- Lägsta tillåtna ålder för deltagande vid en tävling på Region- och Rikspokalen är 10 år, räknat från det kalenderår gymnasten fyller 10 år
- Vid de nationella tävlingarna Vårpokalen och Höstpokalen är lägsta tillåtna ålder för deltagande 13 år, räknat från det kalenderår då gymnasten fyller 13 år.

Deltagande i mångkamp är inte obligatoriskt. Det skall alltid vara tillåtet att delta i enstaka grenar.

Val av pokalklass skall göras av gymnasten i samråd med ansvarig ledare, med beaktande av gymnastens nivå och utveckling.

## Baspokalen

Baspokalen utgör en förenklad variant av Klubbpokalen och är avsedd som ett alternativ för gymnaster som önskar påbörja tävling med valfria serier. På Baspokalen är endast enklare övningar tillåtna. Bedömningen skall följa de principer som gäller för Svenska Stegserierna Steg 1–4. Domare skall ha lägst steg 1 utbildning samt ha tagit del av en digital genomgång av bedömningen för Baspokalen. Nationella tävlingar skall inte arrangeras på Baspokalen. Tävlingsformen riktar sig till gymnaster från 7 års ålder och genomförs utan rangordning eller pallplacering. På Baspokalen tränar gymnasterna på att tävla och att visa sig i tävlingssammanhang. Samtliga deltagande gymnaster skall belönas med deltagarmedalj.

## Klubbpokalen

Klubbpokalen utgör en förenklad variant av Regionspokalen och är avsedd som ett alternativ för gymnaster som önskar påbörja tävling med valfria serier. På Klubbpokalen tillåts endast enklare övningar, huvudsakligen A-övningar. Bedömningen skall följa de principer som gäller för Svenska Stegserierna Steg 5–6 samt följa dess avdragslathundar. Domare skall ha lägst steg 2-utbildning samt ha tagit del av en digital genomgång av bedömningen för Klubbpokalen. Nationella tävlingar skall inte arrangeras på Klubbpokalen.

## Regionspokalen

Regionspokalen utgör en förenklad variant av Rikspokalen. På Regionspokalen tillåts endast övningar upp till C-värde. Övningar med högre svårighetsvärde tilldelas C-värde. Domare skall ha lägst steg 3-utbildning. Bedömningen skall i största möjliga utsträckning följa CoP, vilket skall möjliggöra för utbildade domare att tillämpa regelverket efter en genomläsning. Nationella tävlingar skall inte arrangeras på Regionspokalen.

## Rikspokalen

Rikspokalen baseras på CoP, med vissa förenklingar. På Rikspokalen tillåts gymnasten utföra valfria övningar ur CoP. Domare skall ha lägst steg 3-utbildning. Bedömningen skall i största möjliga utsträckning följa CoP, vilket skall möjliggöra för utbildade domare att tillämpa regelverket efter en genomläsning. De nationella tävlingarna Vårpokalen och Höstpokalen arrangeras i enlighet med Rikspokalen.

# Arrangören

När en förening arrangerar en tävling skall följande dokument följas: Tekniskt Reglemente, Tävlingsbestämmelser, Arrangörsreglemente samt Redskapsreglerna i detta dokument.

Gymnaster, domare, ledare och andra förväntas följa tekniskt reglemente:

a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer samt följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
c) Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

Gymnasten måste fylla minst 7 år under innevarande år för att få deltaga vid en tävling. Gymnasten måste fylla minst 10 år under innevarande år för att få deltaga på Region- och Rikspokalen.

Gymnaster, ledare, domare och arrangörer skall känna till CoP och skall ha tagit del av gymnasternas, ledarnas och domarnas rättigheter och skyldigheter.

Samtliga personer som befinner sig på tävlingsgolvet (gymnaster, ledare, domare och andra) skall avstå från att använda mobiltelefoner eller annan liknande utrustning för att filma eller fotografera under tävlingen. Filmning och fotografering av tävlingen och de aktiva är endast tillåten från läktaren.

Arrangören ansvarar för att korrekt antal aktuella bedömningsunderlag finns till samtliga domare. Bedömningsunderlag finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida.

Det är viktigt att utse en tävlingsledare som är ansvarig för tävlingen. Det är av största vikt att genomföra ett domarmöte, där den mest kompetente domaren på plats leder mötet. En checklista för domarmöte finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida.

# Prisutdelning och resultatredovisning

Pokalenserierna är anpassade till Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

Vid prisceremoni på samtliga klasser skall alla gymnaster få ställa upp på eller intill prispallen och erhålla sin deltagarmedalj. Det är inte tillåtet att underlåta utdelning av deltagarmedalj till någon startande gymnast.

För gymnaster i åldern 10–12 år kan aktiva och ledare delges sina egna resultat i direkt anslutning till varje framträdande. Vid prisutdelning skall placering 1–3 redovisas, medan övriga gymnaster tilldelas en delad fjärde placering. Ledare skall efter tävlingens slut tilldelas en fullständig resultatlista.

För gymnaster 13 år och äldre skall resultat redovisas efter varje framträdande.

Gymnaster på Region- och Rikspokalen som underlåter att närvara vid prisceremonin kan bli föremål för diskvalificering. Diskvalificering skall dock inte tillämpas om frånvaron beror på omständigheter utanför gymnastens kontroll. Sådana omständigheter omfattar exempelvis skada som kräver sjukhusvård eller betydande avvikelse från det planerade tidsschemat från arrangörens sida (minst 60 minuter).

### Baspokalen

På Baspokalen skall domarna vid varje redskap göra en samlad helhetsbedömning av gymnastens framträdande. Bedömningen skall inte fokusera på detaljer utan grundas på det totala utförandet.

Resultatet är av mindre betydelse i detta sammanhang. Det primära syftet är att gymnasterna skall få en positiv och motiverande tävlingsupplevelse. Samtliga gymnaster belönas därför med en deltagarmedalj. Inga resultat redovisas eller kommuniceras under tävlingens gång. Efter avslutad tävling tilldelas ledare en fullständig resultatlista för den egna föreningens gymnaster, utan inbördes rangordning.

### Klubbpokalen

På Klubbpokalen tillhandahålls en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Resultatlistor får inte visas eller kommuniceras under tävlingens gång, vare sig på tävlingsplatsen eller på internet. Efter avslutad tävling tilldelas ledarna en fullständig resultatlista.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj eller plakett, medan övriga gymnaster placeras på fjärde plats. Vid fyra eller färre startande placeras samtliga gymnaster på prispallen. Samtliga gymnaster erhåller medalj eller plakett.

Grenmedaljer delas ut endast om fem eller fler gymnaster startar i respektive gren. Vid tre till fyra startande kan grenguld delas ut enligt nedanstående exempel.

*Exempel: Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut, alternativt inga grenmedaljer.*

### Region- och Rikspokalen

På Region- och Rikspokalen skall aktiva och ledare under tävlingens gång informeras om de egna aktivas poäng, exempelvis genom anslag på whiteboard vid domarbordet. En fullständig resultatlista skall presenteras efter tävlingens slut.

Vid mångkamp belönas gymnasterna med guld-, silver- och bronsmedalj, samt deltagarmedalj eller plakett. Samtliga gymnaster erhåller medalj eller plakett.

Grenmedaljer delas ut endast om fem eller fler gymnaster startar i respektive gren. Vid tre till fyra startande kan grenmedalj delas ut enligt nedanstående exempel.

*Exempel: Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut, alternativt inga grenmedaljer.*

## Förkortningar som används i dokumentet

| | |
|---|---|
| CoP | Code of Points, internationella bedömningsreglementet |
| DV | Difficulty Value, svårighetsvärde |
| CR | Composition Requirement, kompositionskrav |
| CV | Connection Value, kombinationsbonus, ges endast på Rikspokalen |
| D-poäng | DV + CR (+ CV). Seriens svårighetsvärde. |
| E-poäng | Execution, utförande. Återstoden av maximala 10 poäng när utförandeavdrag gjorts. |
| D-domare | Svårighetsdomare, sätter D-poäng |
| E-domare | Utförandedomare, sätter E-poäng |
| KTK | Tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik |
| WG | World Gymnastics, Internationella Gymnastikförbundet |
| SES | Sport Event Systems |

# Domare

- **Baspokalen** → bedöms av domare med Steg 1 eller högre domarutbildning.
- **Klubbpokalen** → bedöms av domare med Steg 2 eller högre domarutbildning.
- **Region- och Rikspokalen** → bedöms av domare med Steg 3 eller högre domarutbildning.

Domarutbildning för steg 1 och 2 tillhandahålls av regionerna. Endast domare med giltig behörighet tillåts döma tävlingar på dessa steg. Deltagande föreningar ansvarar för att rätt antal domare med korrekt utbildning anmäls till arrangören.

- Föreningen kan delta med 6 gymnaster per anmäld domare på Baspokalen
- Föreningen kan delta med 4 gymnaster per anmäld domare på Klubb-, Region- och Rikspokalen
- Föreningen ansvarar för att rätt antal domare anmäls per tävlingsklass.

Domarna skall bära proper klädsel; Mörkblå eller svart kjol/byxa (ej jeans), vit skjorta alternativt vit blus, topp, piké eller dylikt samt mörkblå eller svart kavaj/jacka eller liknande. Domare tillåts inte bära föreningskläder.

Domarna skall uppträda som goda representanter för domarkåren och förväntas följa tekniskt reglemente:

a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer samt följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
c) Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

Svenska Pokalenserierna och bedömningsunderlag finns på Gymnastikförbundets hemsida. Alla domare skall till tävling vara inlästa och förberedda på de serier de skall bedöma.

Samtliga gymnaster som tävlar i samma klass skall bedömas av samma domare. *Exempel: Samtliga gymnaster som tävlar på Klubbpokalen skall bedömas av samma domare.*

# Tävlingsbestämmelser Baspokalen

## Redskapsspecifika bestämmelser

- Hoppet genomförs till mattberg 70 cm (+/- 5 cm)
- Barr kan genomföras i enkelholme eller dubbelbarr
- Bomhöjd: 1,25m
- Fristående genomförs på mattlänga (mattvåd eller friståendegolv)

## Domare

Serierna bedöms av domare med lägst steg 1 utbildning. Bedömningen skall följa de principer som gäller för Svenska Stegserierna Steg 1–4. Digitala bedömningsunderlag för Baspokalen finns på Gymnastikförbundets hemsida.

Domaruppsättning: Två domare i panelen.

- Gymnasternas ledare fyller i domarmallarna som lämnas till arrangören i god tid före tävlingen.

## Kriterier för bedömning av Baspokalen

| Poängnivåer | |
|---|---|
| Gymnasten får pass eller utför inte alla övningar | 2,0 poäng |
| Gymnasten har gjort ett tydligt försök på alla övningar | 3,0 poäng |
| Gymnasten utför alla övningar | 4,0 poäng |
| Gymnasten utför alla övningar korrekt (spänt och sträckt) | 5,0 poäng |

På Baspokalen måste ledaren stå mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står mellan holmarna under gymnastens serie bedöms det som ett fall –0,5 poäng.

2 olika hopp skall genomföras där medelpoängen räknas ihop till totala poängen.

Serierna sätts ihop av de tillgängliga övningarna i respektive redskap. Gymnasten rekommenderas att genomföra 6 – 8 övningar.

| | |
|---|---|
| Vid försök på färre än 6 övningar ges | 2,0 poäng |
| Vid försök på fler än 8 övningar ges | 2,0 poäng |
| Vid försök på 6–8 övningar som ej godkänns | 3,0 poäng |
| Om gymnasten visar övningar som inte står i mallen | 2,0 poäng |

## Hopp

Följande hopp finns att välja på:

| **2 hopp genomförs** |
|---|
| Kullerbytta upp, avsluta stående |
| Ljushopp upp till stå med armdrag |
| Överslag till ryggliggande |
| Sträckt frivolt upp till ryggliggande |
| Rondat med handisättning på mattberg, landa på knä eller fötter |
| Överslag till stående |

## Barr

Följande övningar finns att välja på:

| **Upphopp** | **Holmnära övning** | **Låga → höga holmen** | **Svingande övning** | **Avhopp** |
|---|---|---|---|---|
| Samlat/ delat överkast | Hjulomsväng framåt | Samlad brytning till huksitt | Pendling framåt - bakåt | Frampendling med ½ (180°) vändning |
| Hängkipp (höga) | Hjulomsväng bakåt | Vipp till huksitt | Sving/ pendling till överkast | Fotsväng av |
| Långkipp (låga) | Vipp lägst 45° | Hopp till höga holmen | Undersving till bakpendling | Undersving av |
| Kippgung (1 st) | | | | Hopp ner från låga holmen (mjuk landning) |

## Bom

Följande övningar finns att välja på:

| | Kullerbyttor | Akrobatisk övning | Gymnastisk övning | Avhopp |
|---|---|---|---|---|
| Upphopp (valfritt) | Kullerbytta till skulderstående | Skulderstående | Ljushopp | Ljushopp av |
| | Kullerbytta framåt till huk (med/ utan händer) | Brygga (markera) | Sträckt hopp ½ (180°) vändning | Sträckt hopp ½ (180°) vändning |
| | Kullerbytta bakåt ovan huvud till knä/ fötter | Brygga sparka över | Lantmätarhopp >90° | Rondat av till samlad landning mot bommen |
| | | Handstående (markera) | Grupperat hopp | |
| | | Hjulning | Sissone >90° | |
| | | | Piruett ½ (180°) vändning | |

## Fristående

Följande övningar finns att välja på:

| Kullerbyttor | Bryggor | Akrobatik | Gymnastisk övning | Gymnastisk övning |
|---|---|---|---|---|
| Kullerbytta framåt | Brygga | Hjulning | Piruett ½ (180°) vändning | Sissone >90° |
| Kullerbytta bakåt | Handstående - fall ner till brygga | Rondat | Piruett 1/1 (360°) | Lantmätarhopp >135° |
| Pikerad kullerbytta bakåt | Brygga framåt | Spagathandvolt | Sträckt hopp ½ (180°) vändning | Spagathopp >90° |
| Rullning upp till handstående raka armar | Brygga bakåt | Handvolt | | Galopphopp |
| Flygkullerbytta | Tic - tac | Delad Flickflack | | Saxhopp |
| | | Samlad flickflack | | |

# Tävlingsbestämmelser Klubbpokalen

## Redskapsspecifika bestämmelser

- Hoppet sker på hoppbord, plint eller liknande på 1,10–1,20 cm
- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan
- I barr är det tillåtet att tävla på enkelholme (valfri höjd) eller dubbelbarr (med valfritt avstånd, max 182 cm). Om gymnasten kommer i kontakt med mattan vid hängande i den höga holmen får holmarna höjas med 5 cm. Om kontakten med mattan kvarstår får holmarna höjas med ytterligare 5 cm. När holmarna höjs är det inte tillåtet att dra isär barren ytterligare.
- Ledaren måste stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står intill barren/mellan holmarna under gymnastens serie ges –0,5 poäng i penalty
- Det är tillåtet att tävla på en mattvåd i fristående om friståendegolv saknas
- Tjockmatta får vid behov användas till avhoppet i barr och bom. Tjockmattan placeras i sådana fall ovanpå ordinarie tilläggsmatta
- Ingen redskapsuppvärmning (30/50 s) tillåts under tävlingen
- Om gymnasten utför övningarna i annan ordning än den ordning som står i bedömningsunderlagen ges penalty om –0,5 poäng

## Domare

Serierna bedöms av domare med lägst steg 2 utbildning. Tids- och linjedomare används inte. Avdragen följer avdragslathundar för Klubbpokalen. Avdragslathundarna finns på Gymnastikförbundets hemsida

Domarpanelen skall bestå av två D-domare, vilka ansvarar för beräkning av D-poängen, samt minst tre E-domare, vilka ansvarar för teknik- och utförandeavdrag. Vid domarpanel med tre E-domare används medelvärdet av samtliga E-domares poäng. Vid fyra eller fem E-domare beräknas E-poängen som medelvärdet av de mittersta två respektive tre poängen. Från och med Steg 5 krävs en domarpanel bestående av minst tre domare (se exempel nedan).

| **Exempel på domarpaneler** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| D1/E1 | D1 | D1 | D1 | D1 | D1 |
| D2/E2 | D2/E1 | D2/E1 | D2 | D2 | D2/E1 |
| E3 | E2 | E2 | E1 | E1 | E2 |
| | E3 | E3 | E2 | E2 | E3 |
| | | E4 | E3 | E3 | E4 |
| | | | | E4 | E5 |

## Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR

- **DV** (svårighetsvärde): består av max 6 godkända övningar som ger 0,2 poäng vardera i barr, bom och fristående. DV i hopp enligt särskilda redskapsregler.
    - Max 1,2 poäng i DV även om gymnasten har fler godkända övningar
- **CR** (kompositionskrav): D-domarna ger +0,5 poäng per godkänt CR. Barr, bom och fristående har 5 CR vardera
    - Kompositionskrav är särskilda redskapskrav som kan uppfyllas för att få en högre D-poäng
- Gymnasten får endast räkna 6 övningar
    - Gymnasten rekommenderas att genomföra maximalt 6–8 övningar
- Övningar som är listade under "Inget CR" räknas som övningar till serien men uppfyller inte kravet för något CR
- Varje övning kan enbart ge svårighetsvärde (DV) en gång.
- Observera att samma övning kan förekomma under olika "CR"
    - Exempel bom: Kullerbytta med/utan händer. Gymnasten genomför en godkänd kullerbytta framåt. Gymnasten har då uppfyllt både CR 2 och CR 4.

Obligatoriska övningar att välja bland (se listor under respektive redskap). Inga andra övningar ger DV eller räknas som övning.

Om gymnasten utför övningar som inte står i mallen ges –1,0 poäng i penalty, maximalt en gång per serie.

## Penalty för "kort serie":

| Antal övningar | Penalty |
|---|---|
| Fler än 8 övningar | –1,0 poäng |
| 5–8 övningar | Inget avdrag |
| 4 övningar | –4,0 poäng |
| 3 övningar | –6,0p poäng |
| 1–2 övningar | –8,0p poäng |
| 0 övningar | –10,0p poäng |

Gymnastens serie skrivs in i det digitala bedömningsunderlaget och skickas till arrangören i god tid inför tävlingen. Vid arrangemang underlättar det om respektive förenings gymnaster tävlar i följd på redskapet.

## Hopp

Obligatoriska hopp att välja på med olika DV, se lista nedan.

Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen.

Vid ”nollhopp” får gymnasten ett nytt försök mot ett penalty på –1,0 poäng.

Alla hopp genomförs över hoppbord, plint eller liknande

| Hopp | DV |
|---|---|
| Katthopp med raka ben direkt stämhopp av | 1,0 |
| Ljushopp upp till stå på hoppbord-stämhopp av | 1,5 |
| Ljushopp upp till stå-ljushopp ½ (180°) vändning av | 2,0 |
| Rondat över | 2,5 |
| Överslag | 2,5 |
| ½ (180°) vändning in - ½ (180°) vändning ut (Petric) | 3,0 |
| Överslag med ½ (180°) vändning ut | 3,0 |
| Yurchenko (Rondat flickis) | 3,5 |

## Barr

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

CR 1: Övning i/över våg
CR 2: Kipp
CR 3: Förflyttning mellan holmarna
CR 4: Holmnära övning
CR 5: Sving-/pendlingsövning

| Följande övningar finns att välja mellan | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Inget CR** | **CR 1** | **CR 2** | **CR 3** | **CR 4** | **CR 5** |
| Samlat/delat överkast | Vipp (CR 1 vid minst 90°) | Långkipp | Hopp från låga holmen till höga holmen | Fotsnurr bakåt | Sving/pendling till överkast |
| Vipp till fotstöd | Hjulöversving (CR 1 vid minst 90°) | Hängkipp | Hick-up | Fotsnurr framåt | Pendling framåt och bakåt |
| Samlad brytning till minst grupperat sittande | | | | Hjulomsväng bakåt | Frampendling med ½ (180°) vändning |
| Undersving av med eller utan ½ (180°) vändning | | | | Hjulomsväng framåt | Undersving till bakpendling |
| Fotsväng av med eller utan ½ (180°) vändning | | | | Hjulöversving | Engelsman |

## Bom

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

CR 1: Gymnastisk serie med två olika hopp i direkt följd (en serie med minst två olika gymnastiska hopp, vilka utförs utan stopp emellan)
CR 2: Piruett 1/1 (360°) eller rullning framåt alternativt bakåt (t.ex. kullerbytta)
CR 3: Akrobatisk övning bakåt (ej stationär övning)
CR 4: Akrobatisk övning framåt/sidan (ej stationär övning)
CR 5: Valfritt hopp i spagat-/splittutförande

| Följande övningar finns att välja på | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Inget CR** | **CR 1** | **CR 2** | **CR 3** | **CR 4** | **CR 5** |
| Alla upphopp räknas som en övning | Grupperat hopp | Valfri piruett 1/1(360°) | Kullerbytta bakåt över huvud till 1 eller 2 fötter/knä | Kullerbytta med/utan händer | Sissone |
| Stillastående valfri ställning minst 90° bendelning 2 sek | Sträckt hopp med ½ (180°) vändning | Handstående nedrullning | Stå i brygga sparka över | Handstående nedrullning | Spagathopp |
| Stå stilla i brygga 2 sek (kan ej kombineras med att sparka över) | Grupperat hopp ½ (180°) vändning | Kullerbytta med/utan händer | Brygga bakåt | Hjulning | Splitthopp |
| Handstående 2 sek (kan ej kombineras med nedrullning) | Varghopp | Kullerbytta bakåt över huvud till 1 eller 2 fötter/knä | Flickflack samlade ben | Rondat | Lantmätarhopp |
| Valfri piruett ½ (180°) | Galopphopp | | Flickflack med bendelning | Tic-tac | |
| **Avhopp** | Saxhopp | | | Brygga framåt | |
| Rondat av | Sissone | | | | |
| Handvolt av | Spagathopp | | | | |
| Grupperad frivolt | Splitthopp | | | | |
| Grupperad salto | Lantmätarhopp | | | | |
| Sidvolt av | | | | | |

## Fristående

Ett fristående är en serie av övningar och rörelser till instrumental musik. Maximal längd är 1 min 10 sekunder.

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

CR 1: Danspassage med två hopp, kan vara samma, ett av hoppen i 180° spagatutförande. En danspassage är en förflyttning i rummet, inte stationär.
CR 2: Valfri piruett på en fot minst 1/1 varv (360°)
CR 3: Akrobatisk övning med flyg bakåt
CR 4: Akrobatisk övning med flyg framåt/sidan
CR 5: Akrobatisk länga med minst två övningar med flyg i följd;
framåt+framåt eller bakåt+bakåt eller framåt/ sidan + bakåt (kan vara samma)

| Följande övningar finns att välja på | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Inget CR** | **CR 1 (övn. i kombination)** | **CR 2** | **CR 3** | **CR 4** | **CR 5 (övn. i kombination)** |
| Pikhopp | Galopphopp | Valfri piruett minst 1/1 (360°) | Flickflack samlade ben | Flygande kullerbytta | Flickflack samlade ben |
| Spagathopp | Saxhopp | | Flickflack med bendelning | Spagathandvolt | Flickflack med bendelning |
| Splitthopp | Lantmätarhopp | | Salto | Handvolt | Salto |
| Spagathopp med ½ (180°) vändning | Sidlantmätarhopp | | | Frivolt | Rondat |
| Splitthopp med ½ (180°) vändning | Värmlandskast | | | Sidvolt | Spagathandvolt |
| Sissone | Saxlantmätarhopp | | | Tjeckvolt | Handvolt |
| Sträckt hopp 1/1 (360°) | | | | | Sidvolt |
| Grupperat hopp 1/1 (360°) | | | | | Frivolt |
| Fouettéhopp | | | | | |
| Kullerbytta bakåt | | | | | |
| Kullerbytta bakåt till handstående | | | | | |
| Brygga bakåt | | | | | |
| Handstående nedrullning | | | | | |
| Brygga framåt | | | | | |
| Tic-tac | | | | | |
| Hjulning | | | | | |

# Tävlingsbestämmelser Regionspokalen

## Redskapsspecifika bestämmelser

- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan
- Hoppbordets höjd: 120 cm
- Max ett uppvärmningshopp/planerat tävlingshopp under ”30/50-sekundersuppvärmningen”
- Det är tillåtet med extra matta vid flygövningar i barr
- Ledaren tillåts stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie utan avdrag
- Där ingenting annat framgår gäller CoP

## Domare

Serierna bedöms av domare med lägst steg 3 utbildning. Där ingenting annat framgår gäller CoP

Domarpanelen skall bestå av två D-domare, vilka ansvarar för beräkning av D-poängen, samt minst tre E-domare, vilka ansvarar för teknik- och utförandeavdrag. Vid domarpanel med tre E-domare används medelvärdet av samtliga E-domares poäng. Vid fyra eller fem E-domare beräknas E-poängen som medelvärdet av de mittersta två respektive tre poängen. Från och med steg 5 krävs en domarpanel bestående av minst tre domare (se exempel nedan).

| **Exempel på domarpaneler** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| D1/E1 | D1 | D1 | D1 | D1 | D1 |
| D2/E2 | D2/E1 | D2/E1 | D2 | D2 | D2/E1 |
| E3 | E2 | E2 | E1 | E1 | E2 |
| | E3 | E3 | E2 | E2 | E3 |
| | | E4 | E3 | E3 | E4 |
| | | | | E4 | E5 |

## Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR.

- **DV** (svårighetsvärde): består av max 8 godkända övningar enligt CoP upp till C-värde (svårare övningar ges C-värde) där varje moment har dubbelt värde i barr, bom och fristående
- **CR** (kompositionskrav) med förenklingar av CR från CoP. Se under respektive redskap nedan
- **CV** (kombinationsbonus) ges ej
- Avdrag enligt CoP om ej annat anges

## Penalty för ”kort serie” i samtliga redskap:

| **Antal övningar** | **Penalty** |
|---|---|
| 6 eller fler övningar | Inget penalty |
| 5 övningar | –4,0 poäng |
| 4-3 övningar | –6,0 poäng |
| 1–2 övningar | –8,0 poäng |
| 0 övningar | –10,0 poäng |

## Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

- Avdrag om –0,5 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet
- Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen
- Gymnasten får visa olika hopp ur samma hoppgrupp

## Barr

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Övning mellan holmarna ur CoP
2. Två olika grepp (även avhopp)
3. Övning med ½ (180°) vändning (gäller ej vid avhopp)
4. Holmnära övning mot handstående (inom 30° från handstående)
5. Jättesväng

## Bom

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Gymnastisk serie med två övningar varav en skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Valfri vändning (grupp 3) / rullning* enligt CoP
3. Akrobatisk serie med två akrobatiska övningar, varav minst en med flyg, kan vara samma. Avhoppsförbindelser räknas
4. Akrobatisk övning framåt/sidan och bakåt
5. Akrobatisk övning framåt/sidledes/bakåt med flyg ur CoP

*Rullningar kan användas för att uppfylla CR 2 och 4, t.ex. kullerbytta upp, kullerbytta utan handisättning, handstående nedrullning, kullerbytta bakåt till handstående (se CoP)

## Fristående

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Gymnastisk serie med två övningar varav en skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Akrobatisk serie med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)
3. Fri volt framåt/sidan och bakåt (måste ingå i akroline)
4. Fri volt med lägst ½ (180°) skruv (måste ingå i akroline)
5. Sträckt volt framåt eller bakåt (måste ingå i akroline)

En akroline består av minst två direkt kombinerade flygmoment varav minst en måste vara fri volt framåt eller bakåt.

# Tävlingsbestämmelser Rikspokalen

## Redskapsspecifika bestämmelser

- Det är tillåtet att hoppet sker ut i grop med stabiliserande matta om detta framgår i inbjudan
- Max ett uppvärmningshopp/planerat tävlingshopp under ”30/50-sekundersuppvärmningen”
- Det är tillåtet med extra matta vid flygövningar i barr
- Ledaren tillåts stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie utan avdrag
- Det är tillåtet med extra matta på fristående vid dubbla volter
- Kipp efter Shap-övning är tillåtet utan ”empty swing”-avdrag
- Där ingenting annat framgår gäller CoP

## Domare

Serierna bedöms av domare med lägst steg 3 utbildning. Där inget annat framgår gäller CoP

Domarpanelen skall bestå av två D-domare, vilka ansvarar för beräkning av D-poängen, samt minst tre E-domare, vilka ansvarar för teknik- och utförandeavdrag. Vid domarpanel med tre E-domare används medelvärdet av samtliga E-domares poäng. Vid fyra eller fem E-domare beräknas E-poängen som medelvärdet av de mittersta två respektive tre poängen. Från och med steg 5 krävs en domarpanel bestående av minst tre domare (se exempel nedan).

| **Exempel på domarpaneler** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| D1/E1 | D1 | D1 | D1 | D1 | D1 |
| D2/E2 | D2/E1 | D2/E1 | D2 | D2 | D2/E1 |
| E3 | E2 | E2 | E1 | E1 | E2 |
| | E3 | E3 | E2 | E2 | E3 |
| | | E4 | E3 | E3 | E4 |
| | | | | E4 | E5 |

## Serierna

D-poängen är sammansatt av DV + CR + CV.

- **DV** (svårighetsvärde) består av max 8 godkända övningar enligt CoP, där varje moment har dubbelt värde i barr, bom och fristående
- **CR** (kompositionskrav) med förenklingar av CR från CoP. Se under respektive redskap nedan
- **CV** (kombinationsbonus) enligt CoP
- Bonus + 0,2 poäng vid C-avslut (utan fall) i barr, bom och fristående
- Bonus + 1,0 poäng vid volthopp framåt och bakåt utan fallavdrag
- Avdrag enligt CoP om ej annat anges
- Penalty enligt CoP Senior 2025–2028

## Hopp

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

- Avdrag om –0,5 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet
- Ett hopp krävs för mångkamp men två olika hopp måste utföras för att gå till final eller placeras i hopptävlingen
- Gymnasten får visa olika hopp ur samma hoppgrupp
- Bonus +1,0 poäng om volthopp i olika riktning genomförs (utan fallavdrag)

## Barr

Kompositionskrav, CR (värda 0,50 poäng vardera)

1. Flygövning från höga holmen till låga holmen (enligt CoP)
2. Två holmnära övningar i kombination, lägst B + C (valfri ordning, ej samma)
3. Två olika grepp (även avhopp)
4. Övning med minst ½ (180°) vändning som utförs över holmens höjd (ej flygmoment eller avhopp)
5. Övning med 1/1 (360°) vändning utan flygfas

## Bom

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Gymnastisk serie med två övningar varav ett skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Valfri vändning (grupp 3) / rullning enligt CoP
3. Akrobatisk serie med minst 2 flygövningar, kan vara samma (ej avhopp)
4. Akrobatisk övning i olika riktningar, framåt/sidan samt bakåt (ej avhopp)
5. Fri volt (på bommen eller som inhopp)

## Fristående

Kompositionskrav, CR (värda 0,5 poäng vardera)

1. Gymnastisk serie med två övningar varav ett skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Fri volt med lägst 1/1 (360°) skruv i en akroline
3. Fri volt med lägst 2/1 (720°) skruv eller dubbel volt i en akroline
4. Fri volt framåt/sidan samt bakåt i en eller olika akrolines
5. Akroline med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)

En akroline består av minst två direkt kombinerade flygövningar varav minst en måste vara fri volt framåt eller bakåt.

# Domarstöd Baspokalen

## Bedömningsexempel Baspokalen

Nedan presenteras exempel på serier och bedömning.

**Hopp**

| Namn | Hopp 1 | Poäng | Hopp 2 | Poäng |
|---|---|---|---|---|
| Gymnast 1 | Kullerbytta upp, avsluta stående | | Överslag till ryggliggande | |
| Gymnast 2 | Ljushopp med armdrag upp till stående | | | |

Exempel bedömning: *Gymnast 2 gör endast 1 hopp. Hoppoängen ges baserat på 2 hopp. Gymnastens hopp läggs ihop med hopp 2 (vilket är 0) och delas med 2. Kan därmed få max 2.5 poäng*

## Barr

| Nr: | Namn: Gymnast 1 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Samlat/delat överkast | Vipp min 45° | Hjulomsväng bakåt | Vipp till huksitt | Hopp till höga holmen | Hängkipp (höga) | Undersving av | |

| Nr: | Namn: Gymnast 2 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kippgung (1 st) | Samlat/delat överkast | Vipp minst 45° | Hjulomsväng bakåt | Samlad brytning till huksitt | Hopp ner från låga holmen | | |

Gymnast 2 genomför sin barrserie enbart på låga holmen vilket är okej.

Exempel bedömning: *Båda gymnasterna gör en vipp som skall vara över 45°. Om vippen inte är över 45° har gymnasten gjort ett försök på övningen. Gymnast 1 har fortfarande en godkänd serie med 6 godkända övningar. Gymnast 2 har endast 5 godkända övningar och kan därmed få max 3 poäng.*

## Bom

| Nr: | Namn: Gymnast 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Upphopp (valfritt) | Kullerbytta till skulderstående | Brygga sparka över | Lantmätarhopp >90° | Grupperat hopp | Ljushopp | Rondat av till samlad landning mot bommen |

| Nr: | Namn: Gymnast 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Upphopp (valfritt) | Skulderstående | Kullerbytta till skulderstående | Hjulning | Ljushopp | Kullerbytta framåt till huk (med/ utan händer) | Ljushopp av |

Exempel bedömning: *Gymnast 1 gör brygga sparka över. Även om gymnasten visar brygga ,och markerar, ges endast 1 övning för brygga sparka över (ej brygga). Gymnast 2 gör ett skulderstående och direkt efter en kullerbytta till skulderstående. Gymnasten får skulderstående som 1 övning och kullerbytta till skulderstående som 1 övning.*

## Fristående

| Nr: | Namn: Gymnast 1 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kullerbytta framåt | Flygkullerbytta | Kullerbytta bakåt till handstående | Rondat | Brygga bakåt | Lantmätarhopp >135° | Spagathopp >90° | Saxhopp | Tic - tac |

| Nr: | Namn: Gymnast 2 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pikerad kullerbytta bakåt | Brygga framåt | Tic-tac | Hjulning | Piruett 360° | Spagathopp >90° | | | |

Exempel bedömning: *Gymnast 1 får alla övningar godkända vilket blir 9 övningar. Gymnasten får då max 2 poäng även om gymnasten utfört programmet sträckt och spänt eftersom fler än 8 övningar visats.*

# Domarstöd Klubb-, Region- och Rikspokalen

## Generellt

**Klubb:** Har gymnasten gjort ett försök, men ej fått godkänt DV på 5–8 övningar, ges ingen penalty. E-avdrag dras för alla övningar, t.ex. 5 övningar visas men endast 4 får godkänt DV → inget penalty (eftersom gymnasten gjort försök på 7 övningar). *Gymnasten visar endast 4 övningar → Penalty enligt tabell*

Gymnasten missar presentation före/efter serien: –0,3 poäng i penalty ges endast en gång per redskap.

Ledare som befinner sig på podiet på otillåten plats medför ett avdrag om −0,5 poäng i penalty.

**Region/Riks:** Gymnasten använder magnesia felaktigt: varna vid första tillfället, ge avdrag vid upprepning –0,5 poäng i penalty.

Gymnasten missar presentation före/efter serien: –0,3 poäng i penalty ges endast en gång per redskap.

Ledare som befinner sig på podiet på otillåten plats medför ett avdrag om −0,5 poäng i penalty.

## Hopp

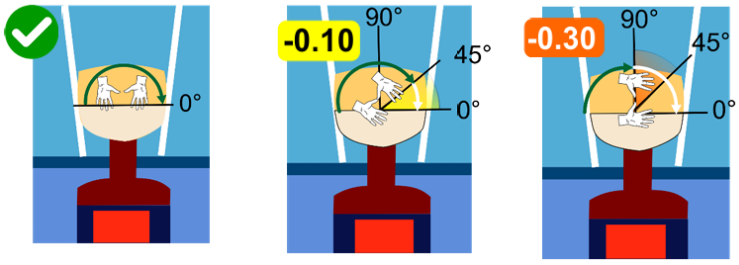
**Klubb:** Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot Penalty på –1,0 poäng

Pass → 0 D-poäng och ingen möjlighet göra om

Huvud i hoppbord/mattberg → –2,0 av E-panel

Handförflyttning på hoppbord/mattberg → –0,5 per steg av E-panel

Otillräcklig vändning av händer/axlar i Petric →
≤ 45° → –0,1p | ≤ 90° → –0,3p. Se bild nedan:




**Region/Riks:** Avdrag enl. CoP

**Riks:** Bonus +1,0p om volthopp i olika riktning genomförs. Läggs till på slutpoängen

## Barr

Om en övning genomförs utan fall skall avdraget per övning inte överstiga −0,8 poäng.

**Klubb:** Alla vippar räknas som försök

Hjulomsväng framåt som genomförs i gruppering/med böjda ben → Ge D-värde (och E-domarna drar avdrag)

## Bom och Fristående

**Klubb:** I enlighet med avdragsmallar för Klubbpokalen

**Region/Riks:** I enlighet med CoP