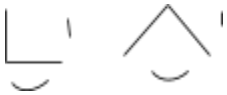
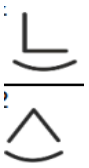
D domare - Regionsdomarmall/lathund 2025-28 STEG 1

	Steg 1 Övningar	Bedömnings lathund	symbol
1.	Straddle / L support eller support med En fot i golvet höften fri.	-Sträckta ben/tårna/armar - hjöd -stabiliet Båda fötter av golvet = 3 eller högre Båda ben i golvet = 2 eller lägre Ej platta händer/hel hand i golvet = 2 eller lägre Ej minst 2s = 2 eller lägre	
2.	Tuck jump	-Sträckta tårna - spända och kontrollerad armar i take off, airborne och landning. -benen ihop -stabilt landning Fötter bakom rumpan = 2 eller lägre Knäna under höfthjöd = 2 eller lägre	
3.	preparation för turn och visa passe position 2s (tå vid knäskål)	-Tå ej vid knäskal = 2 eller lägre -Sträckta ben/tårna/armar -stabiliet och kroppshållning - användning av armar/arm position	
4.	Push up	- spända ben och kropp - bålstyrka finns att hålla kroppen rakt. - armar böjs 90 grader (45-85 = 3 eller lägre) (0-40 = 2 eller lägre) - knäna i golvet = 2 eller lägre	
5.	Spagat på alla 3 sidor (2 sidor 170, 1 180)	Kroppens riktning mot framre ben. 170-180 grader bendelning = 4 eller lägre, 135-165 = 3 eller lägre, 90-130 = 2 eller lägre, 0-90 = 1 - Kan får en 5 även om endast 2 sidor är 180 om övriga utförande är utmärkt.	
6.	split jump 135 grader	90-130 grader = 3 eller lägre, 45-90 = 2 eller lägre Kroppens riktning mot främre benen, take off och landning kontrollerad med fötter ihop. Sträckta ben/knä/tårna	
7.	½ Air turn	spända ben och kropp - bålstyrka att hålla kroppen rakt. Kontrollerad armar Landning med fötter ihop och balans 180 graders rotation i luften, mindre än 180 = 3 eller lägre	

Bedömningsskala

1	kan ej känna igen övning **- Total poäng dras ner en (1) siffra om gymnasten hoppar över en obligatorisk övning utan att försöka.**
2	försök på övning men ej tekniskt korrekt / **med fall = 2 eller lägre** / **statisk ej 2s = 2 eller lägre**
3	tekniskt korrekt utfört med medel/stor brist i utförande.
4	Tekniskt korrekt utfört med enskild små brist i utförande.
5	Tekniskt korrekt utfört med ingen brist i utförande. - perfekt

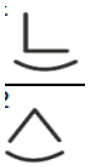
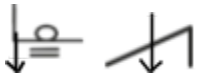
D domare - Regionsdomarmall/lathund 2025-28 STEG 2

	Steg 2 Övningar	Bedömnings lathund	symbol
1.	Straddle / L support	-Sträckta ben/tårna/armar - hjöd och stabiliet touch fot/rumpan i golvet = 2 eller lägre Ej platta händer/hel hand i golvet = 2 eller lägre Ej minst 2s = 2 eller lägre	
2.	Tuck jump ½ turn	-Sträckta tårna - spända och kontrollerad armar i take off, airborne och landning. -benen ihop -stabilt landning och komplett 180 grader Fötter bakom rumpan = 2 eller lägre Knäna under höfthjöd = 2 eller lägre	
3.	½ Turn passe en dedan	-Tå ej vid knäskal = 2 eller lägre -Sträckta ben/tårna/armar -stabiliet och kroppshållning - användning av armar/arm position	
4.	Helicopter drill - Leg circle	- spända ben,armar och kropp - kontrollerad armar - hel krets utförs, gymnaster lägger ner ryggan på golvet	
5.	Vertical split	Ej platta händer/hel hand i golvet = 2 eller lägre Räk i höften, Sträckta ben/tårna/armar Sluta med fötter ihop med kontroll. 170-180 grader bendelning = 4 eller lägre, 135-165 = 3 eller lägre, 90-130 = 2 eller lägre, 0-90 = 1	
6.	Scissors leap drill: -Front leg kick,Rotate hips - land feet together -Jump to split jump 135 -land feet together	Ej = 3 eller lägre 180 graders höftrotation innan hopp till spagat Första ben sparkas 45 grader minst innan höftrotation Ingen paus mellan delar av övningarna, kontrollerad landning. 90-130 grader = 3 eller lägre, 45-90 = 2 eller lägre	
7.	1/1 Air turn	spända ben och kropp - bålstyrka att hålla kroppen rakt. Kontrollerad armar Landning med fötter ihop och balans 360 graders rotation i luften, mindre än 360 = 3 eller lägre	

Bedömningsskala

1	kan ej känna igen övning **- Total poäng dras ner en (1) siffra om gymnasten hoppar över en obligatorisk övning utan att försöka.**
2	försök på övning men ej tekniskt korrekt / **med fall = 2 eller lägre** / **statisk ej 2s = 2 eller lägre**
3	tekniskt korrekt utfört med medel/stor brist i utförande.
4	Tekniskt korrekt utfört med enskild små brist i utförande.
5	Tekniskt korrekt utfört med ingen brist i utförande. - perfekt

D domare - Regionsdomarmall/lathund 2025-28 STEG 3

	Steg 3 Övningar	Bedömnings lathund	symbol
1.	Straddle / L support	-Sträckta ben/tårna/armar - hjöd och stabiliet touch fot/rumpan i golvet = 2 eller lägre Ej platta händer/hel hand i golvet = 2 eller lägre Ej minst 2s = 2 eller lägre	
2.	Tuck jump 1/1 turn	-Sträckta tårna, spända och kontrollerad armar i take off, airborne och landning. -benen ihop genom hela hoppet. - stabilt landning och komplett 360 grader rotation Fötter bakom rumpan = 2 eller lägre Knäna under höfthjöd = 2 eller lägre	
3.	1/1 turn passe en dedan	*-Tå ej vid knäskal i passe eller en dehors = 2 eller lägre* -Sträckta ben/tårna/armar - Uförs på tå/bal ej hal -stabiliet och kroppshållning - användning av armar/arm position	
4.	Helicopter drill - Phase 1 - Phase 2 - Phase 3	- spända ben,armar och kropp - kontrollerad armar - hel krets utförs, första ben ska korsa den andra, gymnaster lägger ner ryggan på golvet. Ben ej korsas eller gymnasten snurra på rumpan = 2 eller lägre	
5.	Wenson push up	- spända ben och kropp - bålstyrka finns att hålla kroppen rakt. - armar böjs 90 grader (45-85 = 3 eller lägre) (0-40 = 2 eller lägre) - ben sparkas upp till upper arm(triceps) på armbåge = 3 eller lägre -inga benspark = 2 eller lägre, - knäna i golvet = 2 eller lägre	
6.	Scissors leap drill: -Front leg kick,Rotate hips - land feet together -Jump to split jump 180 -land feet together	*Ej = 3 eller lägre* *180 graders höftrotation innan hopp till spagat* *Första ben sparkas 45 grader minst innan höftrotation* *Ingen paus mellan delar av övningarna,* kontrollerad landning. 90-130 grader = 3 eller lägre, 45-90 = 2 eller lägre	
7.	Från grupperad stående hopp till PU landning Eller glid ner till split	spända ben och kropp Kontrollerad armar, kontrollerad landning, Simultaneous landing - ej simultaneous = 3 eller lägre	

Bedömningsskala

1	kan ej känna igen övning **- Total poäng dras ner en (1) siffra om gymnasten hoppar över en obligatorisk övning utan att försöka.**
2	försök på övning men ej tekniskt korrekt / **med fall = 2 eller lägre** / **statisk ej 2s = 2 eller lägre**
3	tekniskt korrekt utfört med medel/stor brist i utförande.
4	Tekniskt korrekt utfört med enskild små brist i utförande.
5	Tekniskt korrekt utfört med ingen brist i utförande. - perfekt

D domare - Regionsdomarmall/lathund 2025-28 OPEN Nivå

	Övning Family	Bedömnings lathund - att får värde som står Om följande ej uppfylls blir värden 0.0
1.	**Dynamic Strength** -Push ups -Capoeira -Explosive High V	Push up 90 grader i armbågen Om push up med airborne fas -måste det synas att alla kroppsdelar är i luften. Capoeira - lägre ben minst parallellt till golvet. Explosive High V - höft i linje med axel
2.	**Static strength** - Straddle, L och V support. - planche	Håller minst 2s Planche - upper body must not exceed 20 grader över horizontal.
3.	**Leg Circle** - Flair - Helicopter	Måste utför hel krets med benen. Flair - front support med både händer Helicopter - första ben måste korsas Minst ¾ av rotation
4.	**Dynamic Jump/Leap** -Air turn/axel -free fall -gainer -scale -butterfly/off axis	Kroppsdelar måste landa samtidigt. Axel - måste flytta framåt I horizontal övningar kroppen måste ej vara mer än 45 grader över/under horizontal
5.	**Form Jump** -Tuck -Cossack -Pike -Straddle/frontal split	Kan utföra från en eller två ben (men alla i rutin måste utföra med samma teknik) Knäna minst parallell till golvet ¾ av rotation
6.	**Split Jump /Leap** -spagat -Sax hopp -switch -scissors	Måste visa den grader som skrivs på listan - om ej kan justera värde - så försk på 180 blir 135 grader eller 90 . 160 grader split krävs att få värde för 180 grader.
7.	**Turns/Rotations** -Passe Turn -horizontal turn -illusion turn	Utan att hoppa under eller att avsluta Måste visa positionen av benet.
8.	**Flexibility/Balance** -split/vertical split -balance	Static ska hålla 2s Minst 160 grader split

Alla gymnaster i grupp/trio/par måste göra samma element.

Alla element måste utföras utan fall/touch att få värde. (att sätta hand eller fot i golvet som ej ska vara i räknas som fall/touch till ex, illusion med två händer.