2025-09-19

Förändringar USM

Syfte med förändringarna

Öka deltagarantalet på tävlingen

Gå mer i linje med reglementen från FIG

Genomföra en tävling där utveckling och långsiktighet ligger i fokus för gymnasten

Förändringar USM

Åldern för deltagande på USM blir från det år du fyller 13 - 15 år

Samtliga domare tas ut av Gymnastikförbundet

USM bedöms med utgångspunkt från FIG CoP Youth **14 år**. Länk till FIG

Krav:

- För att tävla på USM rekommenderas gymnasten uppfylla tre av kraven i barr, bom och fristående
- Tränaren behöver ha behörighet för KvAG C

Tävlingens genomförande:

- Mångkamp
- Grenfinaler

AGE CATEGORY – 14 YEARS				
A = 0.10 **B = 0.20** **C = 0.30** **D = 0.40** **E & higher = 0.40**	**Elements will be given Difficulty Value per FIG Cycle 16 Code of Points 2025-2028 Rules and Regulations are as FIG Cycle 16 Code of Points, unless stated otherwise FIG Execution penalties will be applied** **BARS/BEAM/FLOOR – 7 highest elements <u>including</u> dismount BEAM/FLOOR – 3 acrobatic [min] + 3 dance [min] and 1 optional element**			
	Vault	***Bars***	***Beam***	***Floor***
Apparatus	Vault table at 125cm • FIG landing mats	FIG Bars regulations with: • FIG landing mats	FIG Beam regulations with: • FIG landing mats	FIG Floor regulations
Requirements	Best score of 2 vaults performed Any FIG vaults from the CoP Note: Gymnast may perform only 1 vault Q to and VT Final: 2 different vaults (same or different groups) Average of the 2 vaults **0.20 bonus for a vault with a salto**	**Gymnasts must perform 4 out of 6 requirements (max 2.00 P.)** 1. 1 x close bar circle element to handstand 2. Non flight element with 360° 3. Different grip 4. Flight element (HB to LB) 5. Flight element (LB to HB) 6. Flight element (Same Bar) **Dismount must be included in counting elements** **0.10 bonus for dismount with salto**	1. Connection of minimum 2 different dance elements *To include 1 leap or jump with 180° split (cross or side) or straddle position* 2. Minimum 1/1 (360°) pirouette 3. Acrobatic series with [min] 2 flight elements performed on the beam **0.20 bonus if 1 is a salto** 4. Acro elements in different directions [fwd/swd & bwd] **Dismount must be included in counting elements**	1. Dance passage of minimum 2 different leaps or hops *To include 1 leap or hop with 180° split (cross or side) or straddle position* 2. Stretched salto with 360° LA twist - forward or backward in an acro line **0.10 bonus for 720° LA twist** 3. Salto bwd and salto fwd (no aerials) in the same or different acro line **0.10 bonus for 720° BA salto** 4. Any 'B' pirouette **Dismount must be included in counting elements**