
Svenska Stegserierna

Kvinnlig artistisk gymnastik

2022-2024 version 2024

24-01-01



Innehållsförteckning

Introduktion	2
Kvalificering i stegsystemet	3
Arrangören	4
Redskapsregler	5
Hopp	5
Barr	5
Bom.....	5
Fristående.....	5
Domare	6
Domaruppsättning	6
Ettan till Fyran.....	6
Femman till Tian.....	6
Kriterier för bedömning Ettan till Fyran	7
Kriterier för bedömning av Femman och Sexan	8
Hopp	8
Barr, bom och fristående.....	8
D-domarna.....	8
Neutrala avdrag.....	8
E-domarna	8
Kriterier för bedömning av Sjuan till Tian	9
Hopp	9
D-domarna.....	9
Neutrala avdrag.....	9
E-domarna	9
Svenska Stegserierna – Ettan	10
Svenska Stegserierna – Tvåan	11
Svenska Stegserierna - Trean	12
Svenska Stegserierna – Fyran	13
Svenska Stegserierna – Femman	14
Svenska Stegserierna – Sexan	15
Svenska Stegserierna – Sjuan	16
Svenska Stegserierna – Åttan	17
Svenska Stegserierna – Nian	18
Svenska Stegserierna – Tian	19

Uppflyttning från Sjuan till Tian

Introduktion

Svenska Stegserierna är det tävlingsystem som används inom kvinnlig artistisk gymnastik i Sverige sedan 2009. Stegserierna är ursprungligen framtagna av Helena Andersson Melander och Sebastian Melander på uppdrag av kvinnliga tävlingskommittén (KTK) och är senast reviderade under sommaren 2022. Årets revideringar har gjorts utifrån de nya direktiven i dokumentet Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik men också efter senaste internationella reglementet Code of Points och synpunkter från tränare och domare i Sverige.

Syftet med stegserierna är att alla gymnaster i Sverige ska följa ett gemensamt tävlingsupplägg där gymnasterna stegvis utvecklar bra grunder. Stegserierna bygger på varandra, från grundläggande övningar upp till svårare övningar. Serierna vänder sig till alla gymnaster som tävlar inom kvinnlig artistisk gymnastik, oavsett ålder eller nivå. Grundtanken med stegserierna är att en gymnast ska behärska övningarna på alla fyra redskapen, innan hon går vidare till nästa steg. Det innebär att kunskap, inte ålder styr vilket steg gymnasten ska tävla på. Tävlingskommitténs förhoppning är att detta system skall leda fram till att vi blir fler föreningar, tränare, domare och gymnaster i Sverige inom kvinnlig artistisk gymnastik.

Serierna finns filmade upp till Sexan, för att underlätta inläringen och minska risken för missförstånd. Filmerna finns att ladda ner på www.gymnastik.se.

Förkortningar som används i dokumentet:

KvAG = Kvinnlig artistisk gymnastik

KTK = Gymnastikförbundets tävlingskommitté för kvinnlig artistisk gymnastik

FIG = Internationella Gymnastikförbundet

CoP = Internationella bedömningsreglementet

Kvalificering i stegsystemet

Upplägget av stegserierna är gjort så att när en gymnast klarar av ett steg ska hon vara grundligt förberedd för att tävla på nästa steg. I stegseriesystemet finns regler för kvalificering som man rekommenderas att rätta sig efter. Om en gymnast har klarat kvalificeringskraven för nästa steg så ska gymnasten efter senast kommande termin flytta upp. Det är tränaren som tar beslut om avancemang till Sjuan och KTK godkänner förflyttningar från Sjuan och högre. Sedan gymnasten tävlat på ett steg krävs särskilda skäl för att man ska tillåta att gymnasten tävlar på ett lägre steg igen. Vid dispensansökningar tar man som tränare eller förening kontakt med KTK.

Ettan till fyran

Har en kvalificeringsgräns där gymnasten ska prestera minst en fyra (4:a) i alla redskap för att kunna avancera i systemet. Klubbtränaren godkänner gymnastens uppflyttning efter genomförd tävling. Kvalificering kan ske på föreningstävlingar, regionstävlingar samt inbjudningstävlingar. Gymnasten kan uppfylla poängen på de olika redskapen vid olika tillfällen/tävlingar.

Femman och sexan

Har en rekommenderad kvalificeringsgräns på 38 poäng. Gymnasten måste dessutom ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng). Klubbtränaren godkänner uppflyttning efter genomförd tävling. Kvalificering kan ske på regionstävlingar, inbjudningstävlingar och nationella tävlingar. Minst två föreningar måste delta, men ej nödvändigtvis på samma steg. Tävligen ska dömas av minst 3 domare från två olika föreningar. Gymnasten ska uppfylla kvalificeringspoängen under en och samma tävling.

Sjuan till tian

Gymnasten måste uppnå den fastställda kvalificeringspoängen samt klara en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng) för att kunna flytta till nästa steg. Kvalificering kan ske på inbjudningstävlingar (= utlyst på förbundets eller regionens hemsida minst två veckor i förväg) och nationella tävlingar. Minst två föreningar måste delta, men ej nödvändigtvis på samma steg. Tävligen bedöms av minst 3 domare från två olika föreningar. Gymnasten ska uppfylla kvalificeringspoängen under en och samma tävling.

Från Sjuan och uppåt är det KTK som godkänner uppflyttningen och arrangören ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK på mail kvag@gymnastik.se (gäller ej vid nationella tävlingar). När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen. Se bilaga för uppflyttningskriterier. I resultatlistan skall D1 namn framgå.

Arrangören

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

Gymnasten måste fylla 7 år under innevarande år för att delta på tävling.

Gymnaster, tränare, domare och arrangörer ska känna till CoP och ska ha tagit del av gymnasternas, tränarnas och domarnas rättigheter och skyldigheter.

Arrangören ansvarar för att aktuella bedömningsunderlag finns till domarna. D-domare på Femman och högre ska ha bedömningsunderlag till samtliga gymnaster. E-domarna på Femman och högre får ett exemplar var per steg och redskap och dömer sedan på blanka papper. Bedömningsunderlag finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se.

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.

Prisutdelning och resultatredovisning

Stegserierna är anpassade till Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

På **Ettan till Fyran** görs en helhetsbedömning vid varje redskap av gymnastens framträdande, domarna får inte hänga upp bedömningen på detaljer.

Resultatet är av mindre vikt. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingarna. Gymnasterna belönas med en deltagarmedalj. Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista utan rangordning efter tävlingens slut.

På **Femman och Sexan** ska aktiva och ledare delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. Inga resultatlistor visas under tävlingens gång eller på internet. Tränarna ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett, resterande delar på fjärde plats. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Alla gymnaster får medalj/plakett.

På **Sjuan till Tian** Aktiva och ledare ska delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. En fullständig resultatlista ska presenteras efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Gymnaster under 10 år tillåts delta utom tävlan och tilldelas deltagarmedalj vid prisutdelning. Det är önskvärt att alla gymnaster får medalj/plakett.

Redskapsregler

FIG:s måttangivelser enligt "Apparatus Norms" gäller. Dessa finns att tillgå på FIG:s hemsida www.fig-gymnastics.com med följande undantag:

Hopp

Hopp tävlas på hoppbord och ett mattberg med bestämd höjd. Mattberget ska ha en stadig topp så att landningar och tryck underlättas.

Hopp		
	Hopp 1	Hopp 2
Ettan	Satsbräda + 10 cm matta	Mattberg 70 cm
Tvåan-Fyran	Hoppbord och mattberg 105 cm	Mattberg 70 cm
Femman	Hoppbord 110 cm	Mattberg 110 cm
Sexan	Hoppbord 120 cm	Mattberg 110 cm
Sjuan	Hoppbord och mattberg 120 cm	Hoppbord och mattberg 120 cm
Åttan-Tian	Hoppbord 125 cm	Hoppbord 125 cm

Barr

Barr tävlas i en standardbarr (175/255 cm) med maximalt 182 cm avstånd mellan holmarna med undantag av Ettan, Tvåan och Åttan som kan köras på enkelholme (i valfri höjd för Ettan/Tvåan).

Tränaren får stå vid redskapet under hela serien.

Ettan – Sexan	Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid inhoppet. Tjockmatta får användas vid behov till avhoppet.
Sjuan – Tian	En 10 cm extra landningsmatta är tillåtet även mellan barrholmarna.
Åttan	Enkelholme 255 cm hög. Godkänt över grop med stadig matta till avhopp.

Bom

Ettan – Sexan	Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid upphoppet. Ingen tidtagning sker. Tjockmatta får användas vid behov till avhoppet.
Sjuan – Tian	CoP regler gäller, t.ex. tidtagning och artisteri.

Fristående

Ettan – Femman	Friståendet kan utföras förslagsvis på längden eller diagonalen av ett fristående golv eller på voltgolv/mattvåd.
Ettan – Sexan	Ingen tidtagning eller avdrag för linjer sker.
Sexan	Det finns två alternativ, ett obligatoriskt fristående som finns för nedladdning på förbundets hemsida, eller en valfri musik men övningarna och ordningen i serien måste vara densamma. Maximal längd är 1 min 30 sek.
Sexan – Tian	Friståendet ska utföras på fristående golv.
Sjuan – Tian	CoP regler gäller, till exempel för tidtagning, övertramp och artisteri. 10 cm landningsmatta tillåtet på dubbla volter.

Domare

- **Ettan – Fyran**, bedöms av domare med Steg 1 eller högre domarutbildning.
- **Femman – Sexan**, bedöms av domare med Steg 2 eller högre domarutbildning.
- **Sjuan – Tian**, bedöms av domare med Steg 3 eller högre domarutbildning.

Domarutbildning tillhandahålls av regionerna och endast domare med giltig licens tillåts döma tävlingarna. Deltagande föreningar ansvarar för att rätt antal domare med korrekt utbildning anmäls till arrangören. Föreningen kan delta med 4 gymnaster per anmäld domare. De ska ha proper klädsel och helst med mörkt nedtill och vit top/blus/skjorta upptill med mörk kavaj/kofta/tröja. Domarna ska uppträda som en goda representanter för domarkåren.

Svenska Stegserierna och bedömningsunderlag finns på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se. Alla domare ska till tävling vara inlästa och förberedda på de serier de ska bedöma.

Under tävlingen ska D-domarna använda Gymnastikförbundets bedömningsunderlag för Stegserierna. D1-domaren på Nian och Tian ska i sina bedömningsunderlag notera vilka CR som godkänts och redovisa in det till KTK, via kvag@gymnastik.se.

Domaruppsättning

Ettan till Fyran

Två domare som båda är D- och E-domare kommer överens om en poäng, enligt gällande poängnivåer. En av domarna för protokoll och gör avdrag för fall.

Femman till Tian

Domarpanelen består av två D-domare som räknar ut D-poängen och minst tre E-domare som gör teknik- och utförandeavdrag. Skillnaden mellan avdragen bör inte vara större än 0,50 poäng. Vid för få domare kan ett alternativ vara att en eller båda D-domarna även gör E-avdrag. **Det måste dock vara minst 3 domare på varje redskap.** Vid panel med tre E-domare tas mittersta siffran och vid fyra E-domare tas snittet på de mittersta siffrorna.

Ex på domarpaneler:	D1/E1	D1	D1
	D2/E2	D2/E1	D2/E1
	E3	E2	E2
		E3	E3
			E4

Kriterier för bedömning Ettan till Fyran

Poängnivåer	
Gymnasten får pass eller instruktioner	1,0 poäng
Gymnasten utför inte alla fetmarkerade övningar	2,0 poäng
Gymnasten har gjort ett tydligt försök på alla fetmarkerade övningar	3,0 poäng
Gymnasten utför alla fetmarkerade övningar	4,0 poäng
Gymnasten utför de flesta fetmarkerade övningar spänt och sträckt	4,5 poäng
Gymnasten utför alla fetmarkerade övningar korrekt (teknik, spänt och sträckt)	5,0 poäng

4,0 och högre poäng är godkänt resultat i redskapet.

Domaren gör en **helhetsbedömning** av de obligatoriska serierna.

Gymnasten ska eftersträva korrekt antal steg, tidsangivelser och rörelsepassager, men dessa är av mindre vikt när poängen sätts.

Om gymnasten utfört övningarna i fel ordning gäller fortfarande helhetsbedömning.

Två hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng.

Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (d.v.s. noll) delat med två.

Fall ger 0,5 p i avdrag vilket dras från slutpoängen. Varje fall ska markeras i bedömningsunderlag. Man får upprepa en övning men varje nytt försök på en övning bedöms som ett fall.

Gymnasten kan inte få lägre än 1,0 poäng även om gymnasten faller flera gånger.

Kriterier för bedömning av Femman och Sexan

Använd endast de av KTK framtagna avdragslathundar och bedömningsunderlag.

Alla serier startar med 10,00 i E-poäng, oavsett antal övningar. Zon för tävlingsyta är infört runt hoppansats och landningsmatta 4m x 10m samt bom och tillhörande mattor 5m x 10m där endast tävlande gymnast får befinna sig under serien.

Hopp

Två olika hopp ska utföras. Medelvärde av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng.

Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två.

- Rondaten bedöms upp till Sexan och får ha valfri handisättning på golv/rondatmatta eller satsbräda.
- Vid försök på hopp som resulterar i noll poäng ges ett extra försök mot ett neutralt avdrag på 1,0 p.

Barr, bom och fristående

- Serierna är obligatoriska med ett bestämt D-värde.
- Observera att vissa övningar från Femman och uppåt har förhöjt svårighetsvärde.

D-domarna

D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen.

D-poängen består av obligatoriska serier/övningar där varje övning har ett bestämt D-värde.

Om gymnasten gör ett försök på en övning som inte blir godkänd ges inte D-värdet.

Föreskrivna direkta kombinationer i bom och fristående ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0,5 på D-poängen. I barr förväntas alla övningar sitta ihop men här gör E-panelen avdrag för alla stopp och mellanpendlingar. Kombinationsavdrag ska inte göras om gymnasten har hoppat över en övning och får 1-poängsavdrag, då ges endast svårighetsvärdet för visade övningar i kombinationen.

Neutrala avdrag

- Om gymnasten tar bort en obligatorisk övning görs ett avdrag på 1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som ett neutralt avdrag på **slutpoängen** för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på överhoppad övning i D-poängen för redskapet.
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning så drar man inte bort 1 poäng utan man tar bara bort övningens värde. Till detta tillkommer eventuella utförandeavdrag.
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan ibland en enklare övnings teknikkrav med lägre D-värde vara uppfyllt i stället. (T.ex. en hjuluppsving som blir en hjulöversving.)
- I Femman och Sexan ska övningarna utföras i rätt ordning annars görs ett avdrag på 0,50 poäng som neutralt avdrag på slutpoängen.
- Tillagda övningar genererar inget extra avdrag men kan ge eventuella utförandeavdrag.

E-domarna

E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik.

Kriterier för bedömning av Sjuan till Tian

Där inget annat framgår gäller CoP. Till exempel gäller tids- linje- och artisteriavdrag. En extra uppvärmning på 30/50 sekunder per redskap (enligt CoP) under tävlingen är tillåtet från Sjuan och uppåt. Nian och Tian bedöms med DV (svårighetsvärdet) enligt CoP men har fyra modifierade CR (kompositionskrav) som vardera ger 0,5 p och max 2,0 p.

Hopp

Två olika hopp ska utföras. Medelvärde av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng. Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två.

D-domarna

D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen.

D-poängen består av obligatoriska serier/övningar där varje övning har ett bestämt D-värde. Om gymnasten gör ett försök på en övning som inte blir godkänt ges inte D-värdet.

Föreskrivna direkta kombinationer i **bom** och **fristående** ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0,5 p på D-poängen. I barr förväntas alla övningar sitta ihop men här gör E-panelen avdrag för alla stopp och mellanpendlingar enligt CoP. Kombinationsavdrag ska inte göras om gymnasten har hoppat över en övning och får 1-poängsavdrag, då ges endast svårighetsvärdet för visade övningar i kombinationen. (Ex: krav på bom brygga-flickflack. Gymnasten gör brygga men hoppar över flickflack. D-domaren ger DV för bryggan och gör ett neutralt avdrag på 1 p för inget försök på flickflack.)

Neutrala avdrag

- Om gymnasten tar bort en obligatorisk övning görs ett avdrag på 1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som ett neutralt avdrag på **slutpoängen** för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på överhoppad övning i D-poängen för redskapet.
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning så drar man inte bort 1 poäng utan man tar bara bort övningens värde. Till detta tillkommer utförandeavdrag.
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan ibland en enklare övnings teknikkrav med lägre D-värde vara uppfyllt i stället. (T.ex. en hjuluppsving som blir en hjulöversving.)
- I Sjuan och Åttan ska övningarna i barr utföras i rätt ordning annars görs ett avdrag på 0,50 poäng som neutralt avdrag på slutpoängen.
- Tillagda övningar genererar inget extra avdrag men kan ge eventuella utförandeavdrag.

E-domarna

E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik.

Svenska Stegserierna – Ettan

Ettan	Hopp	
Hopp 1	Hoppet utförs på satsbräda till 10 cm landningsmatta	
	Fri ansats med ljushopp på satsbrädan till kontrollerad landning	
Hopp 2	Mattberg 70 cm där toppen är stadig	
	Fri ansats - Kullerbytta upp på mattberget. Avsluta stående.	
Ettan	Barr	
	Serierna utförs på höga eller låga holmen	
	Uppdrag från fritt hängande i övertag sträckt kropp. Haka över holmen.	Håll 1-2 sek
	Överkastning , tryck upp till krum	Håll 1-2 sek
	Rulla ner till stuphängande till raka armar	Håll 1-2 sek
	Fortsätt ner till spetspikhängande	Håll 1-2 sek
	Sänk ner till pikhängande 90°	Håll 1-2 sek
	Benlyft med raka ben och fötterna till holmen	Markera
	Sänk ner till svankhängande	Markera
	Visa krumhängande	Markera
	Hoppa ner till kontrollerad landning	
Ettan	Bom	
	Hopp till jämvägende	
	För ena benet över bommen till ridsittande och sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande , sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan	
	Gå två steg på huk med händerna i midjan	
	Sträck benen till pikstående och sträck armarna åt sidan	
	Stöd med händerna på bommen och gå två steg med fötter och händer	
	Res upp till stående med sträckt kropp med händerna bakom ryggen	
	Gå två steg framåt med peka tå på bommen	
	Gå ytterligare två steg framåt med peka tå på bom och knä	
	Steg ihop till samlat stående	
	Avhopp: Stillastående ljushopp av bommen. Kontrollerad landning	
Ettan	Fristående	
	Kullerbytta med raka ben till piksittande med armarna rakt framför kroppen	
	Tryck upp till fritt piksittande	Markera stöd
	Dela benen till grensittande . Armarna framåt	
	Fäll överkroppen framåt så haka/bröst eller mage tar i golvet	
	Res upp överkroppen med armarna ovanför huvudet. För ihop benen	
	Rulla bakåt mot skulderstående	
	Rulla framåt till huksittande med armarna sträckta rakt fram	
	Tryck upp till grupperat stöd	Markera stöd
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Vänster och höger benspark framåt. Vänster och höger benspark bakåt	
	Gå fyra steg på tå med händerna knäppta bakom ryggen	
	Huksittande, kullerbytta bakåt till huksittande	
	Rulla ner till rygg med utsträckt kropp och tryck upp i brygga	Håll 1-2 sek
	Sänk ner bryggan, res upp och sträck upp	

Svenska Stegserierna – Tvåan

Tvåan	Hopp	
Hopp 1	Hopp till huksittande på hoppbordet (katthopp) - direkt ljushopp av hoppbordet till kontrollerad landning på mattberget bakom	Hoppbord 105 cm
Hopp 2	Ljushopp upp på mattberget till kontrollerad landning	Mattberg 70 cm
Tvåan	Barr (serien utförs på höga eller låga holmen)	
	Uppdrag från fritt hängande i övertag sträckt kropp. Haka över holmen	Håll 1-2 sek
	Överkastning , tryck upp till krum	Markera
	Vipp hjulomsväng bakåt . Tryck upp till krum	Markera
	Rulla ner till stuphängande till raka armar	Håll 1-2 sek
	Fortsätt ner till spetspikhängande	Håll 1-2 sek
	Sänk ner till pikhängande 90°	Håll 1-2 sek
	Benlyft med raka ben och fötterna till holmen	Markera
	Sänk ner till svankhängande	Markera
	Visa krumhängande	Markera
	Uppdrag överkastning till krum	Markera
	Vipp avhopp bakåt till stående . Kontrollerad landning	
Tvåan	Bom	
	Hopp till jämvägande	
	För ena benet över bommen till ridsittande och sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande , sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan	
	Gå två steg på huk med händerna i midjan	
	Sträck benen till pikstående och sträck armarna åt sidan	
	Stöd med händerna på bommen och gå två steg med raka ben och armar	
	Vipp/brytning ner till ridsittande	
	Rulla bakåt till ryggliggande med händerna på sidan av eller under bommen och tryck till skulderstående	Markera
	Nedgång med delade ben till ridsittande . Sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande . Res till stående med händerna knäppta bakom rygg	
	Benlyft/spark framåt med sträckt ben $\geq 45^\circ$	Markera
	Benlyft/spark bakåt med sträckt ben $\geq 45^\circ$. Avsluta med armarna åt sidan	Markera
	Tävändning och gå två steg bakåt på bommen	
	Tävändning gå två steg framåt med peka tå på bom och knä .	
	Steg ihop till tåstående	Markera
	Avhopp från stående: ljushopp med 1/2 vändning . Kontrollerad landning	
Tvåan	Fristående	
	Kullerbytta med raka ben till grensittande med armarna rakt fram	
	Tryck upp till fritt grensittande	Markera
	Fäll överkroppen framåt så haka/bröst eller mage tar i golvet	
	Res upp överkroppen med armarna sträckta ovanför huvudet	
	För ihop benen och rulla bakåt till skulderstående med raka armar bakåt	
	Rulla fram till huksittande med armarna sträckta rakt fram, tryck upp till grupperat stöd och gå tillbaka till huksittande	Håll 1-2 sek
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Benlyft/spark fram med höger och vänster ben $\geq 90^\circ$	
	Benlyft/spark bak med höger och vänster ben $\geq 45^\circ$	
	Hjulning landa med magen åt sidan (krysstående) med armarna uppåt	
	1/4 vändning (valfritt håll) till samlat stående	
	Huksittande kullerbytta bakåt till huksittande	
	Sträck knäna, pikerad kullerbytta bakåt till pikstående	
	Benspark till samlat handstående, nedgång framåt till stående i brygga med raka samlade ben. Sänk ner bryggan, res upp och sträck upp	Håll 1-2 sek

Svenska Stegserierna - Trean

Trean	Hopp	
Hopp 1	Ljushopp upp på hoppbordet, direkt ljushopp av till mattberget. Kontrollerad landning.	Hoppbord 105 cm
Hopp 2	Överslag till ryggliggande på mattberget	Mattberg 70 cm
Trean	Barr	
	1 kippgung framåt-bakåt	
	Hopp upp till jämväggande	
	Vipp $\geq 45^\circ$ hjulomsväng bakåt	
	Samlad brytning till huksittande eller pikstående på låga holmen	
	Hopp till hängande i höga holmen	
	Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving-baksving	
	Avhopp i sista baksvingen. Kontrollerad landning	
Trean	Bom	
	Hopp till jämväggande	
	För ena benet över bommen till ridsittande, valfri armrörelse	
	Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen	Markera
	Bryt från fritt grensittande till huksittande, sträck benen till pikstående	
	Rullning framåt med raka ben till skulderstående	Markera
	Sänk till ryggliggande. Böj knäna och tryck upp till brygga till raka ben	Markera
	Sänk ner till ryggliggande och vidare till ridsittande. Armarna åt sidan	
	Sätt händerna i bommen, vipp till huksittande, sträck på knäna	
	Gå ut med händerna till spänning. Gå in med raka ben till händerna	Markera
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Benlyft/spark framåt $\geq 90^\circ$ med motsatt arm framåt. Andra armen ut åt sidan	
	Sätt i det fria benet med benlyft/spark bakåt $\geq 45^\circ$. Avsluta i balans på ett ben, sträck armarna åt sidan	
	Sätt händerna i midjan. Fotombytestopp, uppsträckning	
	Benlyft/spark och steg följt av handisättning i bommen med bakre benet mot spagat $> 90^\circ$	Håll 1-2 sek
	Res upp till balans på ett ben. Sätt i foten och vänd 90° på två fötter-demi plié armarna utåt-framåt. Vänd ytterligare 90°	
	Avhopp från stillastående: Ljushopp bakåt med 1/2 vändning. Kontrollerad landning	
Trean	Fristående	
	Grenstående brytning till handstående med raka ben	
	Nedrullning framåt, uppgång med raka ben till grenstående	
	Uppspark till handstående - fall över till brygga med raka samlade ben	Markera
	Sparka tillbaka från bryggan med delade ben till stående	
	Benlyft/spark $\geq 90^\circ$ framåt, motsatt arm framåt. Upprepa med andra benet	
	Sissone landa på ett ben. Armarna sträckta utåt sidan. 1/2 hoppvändning	
	Upphopp/chassé hjulning till stående i krum med samlade ben	
	Rullning bakåt till spänning med raka armar, 1/2 vändning så att ryggen riktas mot golvet	Markera
	Sänk till sittande med raka ben. För ena benet till spagat. Uppsträckning	
	Vrid över till grensplit. Uppsträckning	
	Vrid över till den andra spagaten. Uppsträckning	
	Sätt händerna i golvet och bryt upp till samlat stående	

Svenska Stegserierna – Fyran

Fyran	Hopp	
Hopp 1	Överslag till ryggliggande på mattberget	Hoppbord 105cm
Hopp 2	Grupperad frivolt upp till stående på mattberget. Kontrollerad landning	Mattberg 70 cm
Fyran	Barr	
	3 kippung i följd	
	Hopp upp till jämvägande	
	Vipp $\geq 45^\circ$ hjulomsväng bakåt	
	Samlad brytning med raka ben till 1/2 smalbenet innan avslut till pikstående på låga holmen	
	Hopp till hängande i höga holmen	
	Överkastning	
	Vipp $\geq 45^\circ$ hjulomsväng bakåt	
	Vipp ut	
	Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving	
	Överkastning	
	Vipp fotsväng av (samlad el. delad). Kontrollerad landning i tjockmatta	
Fyran	Bom	
	Stående längs bommens långsida	
	Steg följt av benspark där yttre benet förs över bommen till ridsittande	
	Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen	Markera
	Brytning från grensittande till pikstående med raka ben, knän får böjas sedan knäna har passerat bommen	
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Vipp/brytning till ner till ridsittande	
	Fortsätt ner till ryggliggande. Tryck upp till brygga med raka ben	
	Sparka över via delat handstående till stående	
	Ansats lantmätarhopp $\geq 90^\circ$ till stående på ett ben i balans	
	1/2 tåvändning med armarna sträckta uppåt	
	Benspark till samlat handstående, nedgång till en fot eller utfall	
	1/2 tåvändning, armarna uppåt	
	Avhopp: 1 eller flera stegs ansats-sträckt hopp från två fötter. Kontrollerad landning	
Fyran	Fristående	
	Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben	
	Nedrullning framåt, uppgång med samlade raka ben till stående	
	Tic-tac	
	Benspark till handstående, samlad brygga framåt	
	Upphopp/chassé - lantmätarhopp med $\geq 135^\circ$ bendelning	
	Upphopp/chassé - saxhopp	
	Ljushopp med 1/2 vändning	
	Upphopp/chassé – rondat stämhopp	
	Från stillastående samlad flickflack	
	Rullning bakåt till handstående med raka armar. Samlad nedgång till stående	

Svenska Stegserierna – Femman

Femman	Hopp	D-poäng
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
Hopp 1	Hoppbord 110 cm: Överslag	2,0
Hopp 2	Mattberg 110 cm: Rondat till bräda och stäm till ryggliggande	2,0
Femman	Barr	D-poäng
A	Långkip	0,2
A	Vipp mot handstående (max 90° från handstående)	0,2
A	Hjulomsväng bakåt	0,2
A	Vipp mot handstående (max 90° från handstående)	0,2
A	Vipp till pikstående, hopp till fattning i höga holmen	0,2
A	Hängkip	0,2
"B"	Vipp utsving - överkastning till undersving	0,4
A	Pendling bakåt	0,2
"B"	Pendling framåt med ½ vändning till markerat mixat grepp i krum	0,4
A	Avtryck från holmen och avhopp till kontrollerad landning	0,2
	Summa	2,4
Femman	Bom	D-poäng
	Stående längs bommen. Benspark där yttre benet förs över till ridsittande	
A	Fritt grenpiksittande, markera stöd	0,2
A	Brytning till pikstående med raka ben, knän får böjas sedan ½ smalbenet har passerat bommen. Bonus 0,2 om gymnasten klarar med raka ben. Lägg till slutpoäng ej D-poäng.	0,2
B	Kullerbytta framåt utan handisättning till huksittande	0,4
	Ett steg framåt på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen. Res upp till tåstående, armarna ovanför huvudet. Böj knäna till demi plié.	
A	Steg benspark framåt med ½ vändning till balans med bakre benet lyft $\geq 45^\circ$	0,2
A	Sissone ($\geq 135^\circ$)	0,2
"B"	Hjulning till samlat handstående på tvären - Brytning ner till grenstående	0,4
	Valfri rörelsepassage med armrörelser	
"B"	Brygga bakåt	0,4
"B"	Ansats grupperad frivolt av från två fötter	0,4
	Summa	2,4
Femman	Fristående	D-poäng
A	Pikerad brytning till handstående med samlade raka ben	0,2
A	Nedrullning med raka ben till samlat stående	0,2
A	Rullning bakåt till handstående med raka armar, samlad nedgång	0,2
A+A	Farttagning – spagathandvolt – handvolt	0,2+0,2
"A"	Assablé - sträckt hopp med 360° vändning	0,2
A	Fouettéhopp (vändhopp från en fot) till stående på ett ben i arabesk	0,2
A	Farttagning, lantmätarhopp $\geq 135^\circ$ - steg/chassé hopp från en fot med benlyft framåt 90°	0,2
A	Preparation – piruett 360° – steg framåt och tvåvändning ½ varv	0,2
A+A+A	Farttagning – rondat – flickflack – grenhopp $\geq 135^\circ$	0,2+0,2+0,2
	Serien kan utföras med vändningar om man inte får plats på mattvåd	
	Summa	2,4

Svenska Stegserierna – Sexan

Sexan	Hopp	D-poäng
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
Hopp 1	Hoppbord 120 cm: Överslag	2,2
Hopp 2	Mattberg 110 cm: Rondat till bräda och flickflack (Yurchenkoin hopp) till stående på mattberget	2,2
Sexan	Barr	D-poäng
A	Långkipp	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30° från handstående)	0,2
"B"	Hjuluppsving, (max 30° från handstående)	0,4
A	Långkipp	0,2
A	Vipp till stående på holmen – fotsnurr bakåt	0,2
A	Hängkipp	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30° från handstående)	0,2
B	Jättesväng bakåt	0,4
A	Överkastning	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30° från handstående)	0,2
"B"	Sträckt engelsman	0,4
	Summa	2,8
Sexan	Bom	D-poäng
	Upphopp från kortsidan av bommen till:	
A	Fritt grenpiksittande med fötter över bommen, markera stöd	0,2
A	Brytning till pikstående med raka ben, knän får böjas sedan ½ smalbenet har passerat bommen. Bonus 0,2 om gymnasten klarar med raka ben. Läggts till slutpoäng ej D-poäng.	0,2
	Benspark bakåt mot spagat, rörelsepassage	
A	Brygga framåt-bakåt (Tic-tac)	0,2
A	Ansats – lantmätarhopp $\geq 135^\circ$	0,2
A	Sissone $\geq 135^\circ$	0,2
A	Ljushopp med ½ vändning	0,2
A	Preparation – ½ piruett - tvåvändning	0,2
A	Hjulning till samlat handstående på tvären – brytning till fritt grensittande	0,2
	Rörelsepassage till stående	
A+A	Brygga bakåt direkt ljushopp	0,2+0,2
B	Flickflack med bendelning	0,4
	Valfri stegsekvens i sidled	
A+A	Hjulning - grupperad salto av	0,2+0,2
	Summa	2,8
Sexan	Fristående	D-poäng
	Kullerbytta till grensittande -	
A	Brytning från fritt grensittande till samlat handstående – valfri nedgång	0,2
A	Brygga framåt	0,2
A	Piruett 360°	0,2
B	Chassé/farttagning – värmlandskast $\geq 135^\circ$	0,4
A	Rörelsepassage – spagathopp från två fötter $\geq 135^\circ$	0,2
A+A	Ansats – handvolt – grupperad frivolt	0,2+0,2
A+A	Lantmätarhopp $\geq 135^\circ$ - farttagning eller direkt - sidlantmätarhopp $\geq 135^\circ$	0,2+0,2
A	Rullning bakåt till handstående med raka armar – valfri nedgång till stående.	0,2
A+A+A	Ansats – rondat – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
	Summa	2,8

Svenska Stegserierna – Sjuan

Sjuan	Hopp	D-poäng
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord och mattberg bakom 120 cm	
Hopp 1	Överslag till stående i mattberg	2,0
Valfritt 2	Yurchenkoinhopp till stående i mattberg	2,0
Valfritt 2	Yurchenkoinhopp till skulderliggande i mattberg	2,4
Valfritt 2	Tsukaharainhopp till stående i mattberg	2,0
Valfritt 2	Tsukaharainhopp till skulderliggande i mattberg	2,4
Sjuan	Barr	D-poäng
A	Långkip	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
C	Valfritt holmnära element till handstående	0,6
A	Långkip	0,2
"B"	Vipp till fotstöd – fotsnurr framåt	0,4
A	Hängkip	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
B	Jättesväng bakåt	0,4
"B"	Sträckt engelsman	0,4
	Summa	3,2
Sjuan	Bom - Obligatoriska element i valfri ordning	D-poäng
B	Brytning till handstående – nedgång till fritt sittande	0,4
A	Brygga framåt	0,2
A	Hjulning	0,2
A+A	Lantmätarhopp - sissone	0,2+0,2
A+B	Brygga – flickflack med delade ben	0,2+0,4
A	Varghopp	0,2
B	Flickflack med samlade ben	0,4
A	Piruet på ett ben 360°	0,2
B+A	Ansats rondat - grupperad salto av	0,4+0,2
	Summa	3,2
	Bonus 0,2 /st vid svårare gymnastiskt element. Lägg till slutpoäng, ej D-poäng.	
Sjuan	Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning	D-poäng
B+A	Gymnastisk serie med saxlantmätarhopp och lantmätarhopp	0,4+0,2
B	B-piruet	0,4
A+B	Handvolt – sträckt frivolt	0,2+0,4
B	Grenhopp med ½ vändning eller spagathopp med ½ vändning	0,4
A+A+A	Rondat – flickflack – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
A+A	Rondat – flickflack – sträckt salto	0,2+0,2
A	Rullning bakåt med ½ undervändning till handstående	0,2
	Rondat har inget DV	
	Summa	3,2
	Bonus 0,2 /st vid svårare gymnastiskt element. Lägg till slutpoäng, ej D-poäng.	

Svenska Stegserierna – Åttan

Åttan	Hopp	
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
Hopptabell	Överslag med ½ vändning in på hoppbordet – tryck till stående	1,6
	Yurchenkoin hopp till hoppbordet – tryck till stående	2,0
	Yurchenkoin hopp med ½ vändning in – överslag till stående	2,2
	Överslag volt framåt i gruppering	3,6
	Grupperad Tsukahara	3,2
	Pikerad Tsukahara	3,4
	Grupperad Yurchenko	3,0
	Pikerad Yurchenko	3,2
Åttan	Barr på enkelholme	D-poäng
	Från hängande - farttagning	
A	Hängkip	0,0
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
C	Valfritt holmnära element till handstående	0,6
"B"	Jättesväng bakåt med ½ vändning, godkänt inom 30°	0,4
"B"	Jättesväng bakåt med ½ vändning, godkänt inom 30°	0,4
B	Jättesväng	0,4
"C"	Jättesväng bakåt med ½ vändning till handstående i undertag	0,6
B	Jättesväng framåt med ½ vändning	0,4
B	Jättesväng	0,4
A	Sträckt engelsman	0,2
	Summa	3,8
Åttan	Bom - Obligatoriska element i valfri ordning	D-poäng
B	Ansats – lantmätarhopp upp på kortsidan av bommen	0,4
B	Spagathandvolt	0,4
C	Grupperad salto bakåt	0,6
A	Piruett på ett ben 360°	0,2
C+A	Saxlantmätarhopp - sissone	0,6+0,2
B+B	Delad flickflack – direkt samlad eller delad flickflack	0,4+0,4
B+A	Rondat - sträckt salto av	0,4+0,2
	Summa	3,8
	Bonus 0,2 /st vid svårare gymnastiskt element. Lägg till slutpoäng, ej D-poäng.	
Åttan	Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning	D-poäng
A+C	Gymnastisk serie: lantmätarhopp – saxlantmätarhopp med ½ vändning	0,2+0,6
B	B-piruett	0,4
A+A+A	Rondat - wipback – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
A+B	Rondat – flickflack – sträckt salto med ½ skruv	0,2+0,4
A+B	Rondat - flickflack – sträckt salto med 1/1 skruv	0,2+0,4
A+B+A	Handvolt – sträckt frivolt – grupperad frivolt	0,2+0,4+0,2
	Rondat har inget DV	
	Summa	3,8
	Bonus 0,2 /st vid svårare gymnastiskt element. Lägg till slutpoäng, ej D-poäng.	

Svenska Stegserierna – Nian

Nian	Hopp	Värde
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
	Två olika hopp ur CoP. Kan vara ur samma hoppgrupp.	Enligt CoP
Nian	Barr	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	Ett av följande a) Flyg från HH till LH	0,5
	b) Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)	
2	Sving bakåt till handstående med minst 180° vändn till/via undertag/örn	0,5
3	Element med annat grepp. Avhopp räknas.	0,5
4	Två olika holmnära element i kombination (egna boxar). Från B+C Om B+B visas ges endast 0,3	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Nian	Bom	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180° bendelning på tvären eller längs bommen	0,5
2	Valfri piruett på ett ben 360°	0,5
3	Valfri akrobatisk kombination med två flygelement varav ett måste vara fri volt Om kombination med två flygmoment utan volt visas ges 0,3	0,5
4	Akrobatiskt element bakåt och framåt/sidledes, lägst B	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Nian	Fristående – CR	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p/st:	
1	En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180° bendelning	0,5
2	En salto med minst 720° skruv eller dubbelsalto i akroline	0,5
3	Direkt akrobatisk kombination med två salto, C+A eller B+B (samma B ok) eller svårare	0,5
4	En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines. Ej godkänt med avtryck från 1 fot på volten	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	

Svenska Stegserierna – Tian

Tian	Hopp	Värde
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
	Två olika hopp ur CoP. Kan vara ur samma hoppgrupp.	Enligt CoP
Tian	Barr	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	3 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	Flyg från HH till LH	0,5
2	Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)	0,5
3	Element utan flygfas med 360° till handstående. Ej inhopp.	0,5
4	Element med annat grepp. Ej inhopp, vippor eller avhopp.	0,5
	Bonus om alla CR visas: +0,5	
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Tian	Bom	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180° bendelning på tvären eller längs bommen	0,5
2	Valfri piruett på ett ben 360°	0,5
3	Valfri akrobatisk kombination med två flygelement varav ett måste vara en fri volt Om kombination med två flygmoment utan volt visas ges 0,2	0,5
4	Akrobatiskt element bakåt och framåt/sidledes, lägst C	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Tian	Fristående	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	3 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180° bendelning	0,5
2	En salto med minst 720° skruv i en akroline	0,5
3	En dubbelsalto i en akroline	0,5
4	En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines. Ej godkänt med avtryck från 1 fot på volten	0,5
	Bonus om alla CR visas: +0,5	
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	

Domarstöd steg 5-10

Tränaren ropar/ger signaler till sin gymnast: varna vid första tillfället, ge avdrag vid upprepning.

Gymnasten använder magnesia felaktigt: varna vid första tillfället, ge avdrag vid upprepning.

Gymnasten missar presentation före/efter serien ND -0,3

Tränare på podiet där han/hon inte får stå: ND -0,5

Bonus (grönmarkerat i texten på Femman till Åttan) innebär att svårare övning kan ersätta ett obligatoriskt element med ett tillägg på 0,2 till slutpoängen. Bonus får inte läggas till D-poängen. En gymnast ska med andra ord inte kunna ersätta en överhoppad obligatorisk övning för att klara sin D-poäng för vidare avancemang.

Femman/Sexan bom: Brytning till pikstående med raka ben ger bonus.

Sjuan/Åttan bom och fristående: Piruetter och gymnastiska hopp (leap, jump eller hop) kan bytas ut till svårare valfria varianter med +0,2 per utbytt och klarad svårighet.

Hopp

Femman: Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot ett ND på -1,0

Pass = 0 D-poäng och ingen möjlighet göra om

Sexan: Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot ett ND på -1,0

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

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

Sjuan: Att överrotera ett sträckt hopp till skulderliggande i mattberg är bra så länge det sker på grund av bra teknik. Inget avdrag för en "kullerbytta" bakåt i så fall.

Gymnast som pikar in till ryggliggande har avdrag -0,1/-0,3

Gymnast som böjer benen har avdrag -0,1/-0,3/-0,5

Gymnast som har dålig höjd har avdrag -0,1/-0,3/-0,5

Gymnast som har dålig rotation till skuldra och som rullar upp efter landning kan vi använda -0,3 som avdrag för underrotation

Gymnast som *överroterar* ett sträckt hopp till stående på grund av bra teknik ska inte straffas för eventuellt steg/fall

Åttan: Överslag = 0 p

Om samma hopp visas dras 2,0 på hopp nr 2 i Neutralt avdrag.

Barr

- Femman:** Gymnasten stannar mellan överkastning och undersving = 0,2 D-värde (och E-domarna drar för stopp, extravipp etc)
Gymnasten hinner inte vända en hand till mixat grepp = 0 D-värde och försök
- Sexan:** Hjuluppsving, $\geq 30^\circ$ från handstående = 0,2 D-värde och försök
Hjulomsväng = 0 D-värde och **inget försök**
Alla vippas räknas som försök
Jättesväng som passerar holmen = försök
Pikerad engelsman = 0,2 D-värde och försök
Grupperad engelsman = 0 D-värde och försök
- Sjuan:** Holmnära moment som är $\geq 10^\circ$ från handstående = 0,4 D-värde och försök
Alla vippas räknas som försök
Överkastning i stället för jättesväng = **inget försök och fallavdrag**
Pikerad engelsman = 0,2 D-värde och försök
Grupperad engelsman = 0 D-värde och försök
- Åttan:** Jättesväng med $\frac{1}{2}$ vändning minst 30° från handstående - räknas som försök om vändningen sker över vågplan.
Jättesväng med $\frac{1}{2}$ vändning **till** handstående i undertag - räknas som försök om vändningen sker vid max 30° från handstående.
Pikerad engelsman = 0,2 D-värde och försök
Grupperad engelsman = 0 D-värde och försök

Bom

Ersatta obligatoriska övningar kan ge utförandeavdrag av E-panel

Missad kombination **kan göras om** mot 0,3 i E-avdrag samt ev utförandeavdrag

Föreskrivna direkta kombinationer i bom ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0,5 på D-poängen.

- Femman:** Kullerbytta med sen handisättning = 0,2 D-värde och försök
Alla samlade handstående innan brytning = 0,2 D-värde och försök
Alla sissonehopp med bendelning = försök
- Sexan:** Alla samlade handstående innan brytning = 0 D-värde och försök
- Sjuan:** Brytning till handstående (missar brytning ner) = 0,2 D-värde och försök
Hopp till handstående från satsbräda = 0,2 D-värde och försök
- Åttan:** Upphopp till arabesque = 0,2 D-värde och försök
Brygga framåt = 0,2 D-värde och försök
Pik salto av = 0 D-värde och försök
Grupperad salto = 0 D-värde och försök

Ersatta obligatoriska övningar kan ge utförandeavdrag av E-panel

Föreskrivna direkta kombinationer i **bom** och **fristående** ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0,5 på D-poängen.

- Femman:** Hopp/spark till handstående utan försök på brytning = 0 D-värde samt fast avdrag på 1,0 av E-panel
 Försök på brytning sedan hopp/spark till handstående = 0 D-värde samt fast avdrag på 0,5 av E-panel
 Större delen av brytningen sker med böjda ben = 0 D-värde E-avdrag ges för utförandefel
 Fallavdrag endast om gymnasten faller (mot armbåge/axel/huvud.)
 Rullning bakåt till handstående med böjda armar = 0 D-värde och försök
- Sexan:** Enstaka tillagda övningar (akrobatiska och/eller gymnastiska) i egen koreografi tillåtet men kan ge utförandeavdrag av E-panelen
 Inget försök på brytning = 0 D-värde samt fast avdrag på 1,5 av E-panel (ej ND)
 Påbörjar brytning så fötter rör sig mot händerna = 0 D-värde och fast avdrag på 1,0 av E-panel
 Bryter så fötterna har passerat händerna och börjar gå upp mot handstående = 0 D-värde och fast avdrag på 0,5 av E-panel
 Fallavdrag endast om gymnasten faller (mot armbåge/axel/huvud.)
 Brygga framåt är tillåtet att göra från brytningen/handståndet.
 Rullning bakåt till handstående med böjda armar = 0 D-värde och försök
- Sjuan:** Handvolt – pik frivolt = A+A och försök
 Handvolt – grupperad frivolt = A + X och försök
 B-piruetter som ej uppfyller teknikkraven och som kan sänkas till ett A = 0,2 D-poäng och försök. Räknas som försök även om man ej kan ge A.
 Gren-/spagathopp med vändning som ej klarar 180° = 0,2 D-poäng och försök
- Åttan:** Handvolt - pik frivolt - grupperad frivolt = A + A + A och försök
 Handvolt – grupperad frivolt – grupperad frivolt = A + X + A och försök
 Saxlantmätarhopp med vändning som ej klarar 180° = 0,4 D-poäng och försök
 B-piruetter som ej uppfyller teknikkraven och som kan sänkas till ett A = 0,2 D-poäng och försök. Räknas som försök även om man ej kan ge A

Uppflyttning från Sjuan till Tian

Gymnasten kan endast flytta upp ett steg i taget.

Uppflyttning kan ej ske om det finns övriga avdrag över 0.9 poäng.

Från **Sjuan** och uppåt är det KTK som godkänner uppflyttningen och **arrangören** ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK via kvag@gymnastik.se. När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen.

X = Gymnastens poäng

Att klara kraven betyder att gymnasten måste ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng).

Uppflyttning från Sjuan till Åttan		
$X < 38$	$38 \leq X < 43$	$X \geq 43$
Under 38 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 8:an om gymnasten klarat kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 7 även om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 43 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 43 eller högre.
Uppflyttning från Åttan till Nian		
$X < 43$	$43 \leq X < 45$	$X \geq 45$
Under 43 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 9:an om gymnasten klarat kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 8 även om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 45 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 45 eller högre.
Uppflyttning från Nian till Tian		
$X < 45$	$45 \leq X < 47$	$X \geq 47$
Under 45 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 10:an om gymnasten klarat kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 9 även om gymnasten klarat kraven.	Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 47 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 47 eller högre.