ÖPPET PROGRAM

Gällande på Nationell nivå fr.o.m. Cuphelgen hösten 2024

Antal övningar:

- Max 8 övningar räknas *(Avhopp + de 7 högst värderade)*
- Minst 5 övningar måste ingå i serien. 4 övningar = - 1,0; 3 övningar = - 2,0 o.s.v
- m-övningar = moment-övningar. Dessa har inget svårighetsvärde, men kan bidra till att uppfylla kravet på minst 5 övningar. De har också EG-värden, se nedan.

Strukturgrupper (Element Groups = E.G):

- Enligt CoP 2025-2028
- Undantag: m-övningar kan maximalt ge EG-värde = 0,3
- OBS! Maximalt 4 övningar från en och samma EG får räknas.

Avhoppsregler:

- Svårighetsvärden enlig CoP 2025-2028
- EG-värdet för avhoppat enligt CoP 2025-2028. Dvs: samma EG-värde som avhoppets svårighetsvärde.
- Undantag: m-avhopp ger svårighetsvärde = 0,1 + EG-värde = 0,1
- Bonusregeln för spikad landning i avhoppet (= + 0,1 p) gäller; (Dock inte i Bygelhäst).
- Förtydligande: Till skillnad mot CoP ges 0,1 poängs bonus för alla avhopp med spiklandning; Dvs även B-, A- och m- avhopp.

Några exempel:

- Gymnasten avslutar med ett m-avhopp: Svårighetsvärde = 01; EG-värde = 0,1
- Gymnasten avslutar med ett A-avhopp: Svårighetsvärde = 0,1; EG-värde = 0,1
- Gymnasten avslutar med ett B-avhopp: Svårighetsvärde = 0,2; EG-värde = 0,2

- I Fristående får man enbart svårighetsvärdet för "avhoppet" (avslutningsvolten) och inget EG-värde.

FX:

EG:

- I) Icke akrobatiska övningar (m = 0,3; A- = 0,5)
- II) Framåtvolter (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- III) Bakåtvolter (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- IV) Enkla volter med skruvar (minst 1 hel) (m-C = 0,3; D- = 0,5)

- Alla hörnen skall användas
- Regler för linjeöverträdelse gäller.
- Ingen tidtagning.
- Inget krav på dubbelvolt.
- Krav på balansövning på 1 ben gäller: (Avdrag = - 0,3)
- Inga tillagda övningar.

PH:

EG:

- I) Enbenssving/Saxar (m = 0,3; A- = 0,5)
- II) Kretsar (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- III) Vandringar (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- IV) Avhopp = Se ovan avhoppsregler

- Inget krav att vara på hästen alla delar.
- Kat. II och III-övningar behöver ej åtföljas av klarad krets för att räknas.

- Halvsax = m (Kat I) EG-värde 0,3.
- Från krets på änden. Ingång mellan byglarna till stödjande, med 1 hand på varje bygel = m (Kat III) EG-värde 0,3.
- Kretsavhopp = m (Kat IV) EG-värde = 0,1

SR:

EG:

- I) Kippar och sving (m = 0,3; A- = 0,5)
- II) Styrkeövningar (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- III) Sving till styrka (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- IV) Avhopp = Se ovan avhoppsregler

- Inget krav på sving till handstående
- Jättehäv = m (Kat. II) EG-värde = 0,3
- Grupperad engelsman = m (Kat IV) EG-värde = 0,1
- Grupperad fransman = m (Kat IV) EG-värde = 0,1

Vault:

EG:

- I) Enkla volter med komplexa skruvar:
- II) Överslagshopp
- III) Överslag sidledes och Tsukahara
- IV) Rondathopp med enkla volter och komplexa skruvar
- V) Rondathopp med dubbla volter

- Häst. Valfri höjd (120-135 cm)

- Regler för linjeöverträdelse gäller
- 1 hopp i mångkamp
- 2 hopp, från olika strukturgrupper, i final (och kval till final)

PB:

EG:

- I) Överarmsövningar (m = 0,3; A- = 0,5)
- II) Stödövningar (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- III) Hängövningar (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- IV) Avhopp = Se ovan avhoppsregler

- Uppstämning bak fr. överarmshängande = m (Kat. I) EG-värde = 0,3
- Moy till överarmshängande = m (Kat III) EG-värde = 0,3
- Grupperad volt bakåt = m (Kat IV) EG-värde = 0,1
- Grupperad volt framåt = m (Kat IV) EG-värde = 0,1
- Baksving med avhopp åt sidan och ½ vändning = m (Kat IV) EG-värde = 0,1

HB:

EG:

- I) Långa sving (m = 0,3; A- = 0,5)
- II) Flygövningar (m-C = 0,3; D- = 0,5)
- III) Stångnära övningar (m-C = 0,3; D = 0,5)
- IV) Avhopp = Se ovan avhoppsregler

- Hängande i örn gnm botten och hoppskifte t ö-tag (kan även köras som start) = m (Kat I) EG-värde = 0,3
- Uppstäm bak t stöd (ej handst.) = m (Kat I) EG-värde = 0,3
- Långkipp t stöd (ej handst.) = m (Kat III) EG-värde = 0,3
- Hjulomsväng = m (Kat III) EG-värde = 0,3
- Hjulöversving = m (Kat III) EG-värde = 0,3
- Undersving = m (Kat III) EG-värde = 0,3
- Grupperad engelsman = m (Kat IV) EG-värde = 0,1
- Grupperad fransman = m (Kat IV) EG-värde = 0,1
- Pikerat fotsvängsavhopp = m (Kat IV) EG-värde = 0,1
- Baksving m avhopp och ½ eller 1/1 vändning = m (Kat IV) EG-värde = 0,1