2026-10-16

Sammanfattning domarwebbinarium steg 1

Domarwebbinarium för Steg 1 domare berörde de förändringar som genomförts i Svenska Stegserierna samt den nytillkomna klassen Baspokalen.

Sammanfattningen som följer tar enbart upp bedömningssituationer rörande de förändringarna som gjorts. I vissa fall har inga signifikanta förändringar gjorts i serien, varför ingen ny bedömningsinformation tillkommit.

Dokumentet ska inte ses som ett domarmaterial som ersätter befintligt material. Sammanfattningen är enbart tänkt som stöd med syfte att poängtera en del av de nyheter som kommit i samband med revideringen av Svenska Stegserierna och Pokalenserierna 2026.

För att fullt ut kunna förstå och ta del av sammanfattningen måste läsaren ha läst in, och förstått, de Svenska Stegserierna samt Baspokalen, inklusive det domarstöd som finns i dessa dokument.

Skulle texten i detta dokument skilja sig från texten i Svenska Stegserierna samt Pokalenserierna gäller alltid texten i Svenska Stegserierna och Pokalenserierna.

Steg 1–4

HOPP

Steg 1

Ljushoppet är inte direkt	3,0 p
Avtryck från satsbrädan med en fot	2,0 p
Flera stämhopp innan ljushopp	3,0 p
Ljushoppet genomförs med böjda ben hela vägen	3,0 p
Ljushoppet genomförs utan tydligt armdrag	3,0 p

Steg 2

Ljushoppet genomförs med böjda ben hela vägen	3,0 p
Ingen tydlig sträckt höft syns	3,0 p
Ljushoppet genomförs utan tydligt armdrag	3,0 p
Överslaget på mattberg blir mer likt en kullerbytta till ryggliggande	2,0 p

SVENSK GYMNASTIK

Steg 3

Ingen utsträckning av höft	3,0 p
Gymnasten landar sittande	3,0 p
Frivolten upp på mattberget blir mer likt en kullerbytta till ryggliggande	2,0 p
Gymnasten landar rondaten sittande på knä	3,0 p
Gymnasten landar rondaten på knä	4,0 p
Gymnasten landar rondaten på knä med utsträckt höft	5,0 p

Steg 4

Tydligt böjda ben eller armar i handståendefasen	3,0 p
Gymnasten landar på fötter i överslaget, och faller därefter	4,0 - 5,0 p fallavdrag –0,5p
Gymnasten landar sittande – inte fötter först	3,0 p fallavdrag –0,5p
Ingen utsträckning av höft	3,0 p
Gymnasten landar inte på mattan (gymnasten genomför ett ljushopp på satsbrädan)	3,0 p
Avsaknad av stäm i satsbrädan i rondathoppet	3,0 p

BARR

Steg 3

Gymnasten ”touchar” klossen vid baksving	Inget avdrag
Gymnasten slår i mattan fram på kippgung	3,0 p samt fallavdrag –0,5p
Gymnasten släpper holmen efter kippgung	fallavdrag –0,5p
Gymnasten landar inte på startpositionen (klossen)	fallavdrag –0,5p
Gymnasten vänder inte 180° i pendling	3,0 p
Gymnasten landar vändningen mellan holmarna	3,0 p
Gymnasten landar vändningen under övre holmen	3,0 p
Ledaren står inte mellan holmarna under gymnastens serie	–0,5 p

Steg 4

Långkipp godkänns alltid om gymnasten tar sig upp till jämnvägande på holmen	4,0 p
Springkipp	3,0 p
Gymnasten stöter fötterna i mattan fram i kippen	3,0 p fallavdrag –0,5p
Gymnasten vippar och sätter på en fot	3,0 p
Ledaren står inte mellan holmarna under gymnastens serie	–0,5 p

BOM

Steg 1

Gymnasten går inte på tå	3,0 p

Steg 2

Gymnasten vänder inte 180º	3,0 p
Gymnasten går inte på tå	3,0 p
Skulderstående utan utsträckt höft	3,0 p

Steg 4

Gymnasten får ha valfri handisättning vid kullerbytta	
Gymnasten vänder inte 180°	3,0 p

FRISTÅENDE

Steg 1

Skulderstående utan utsträckt höft	3,0 p
Kullerbytta bakåt till knäsittande	3,0 p fallavdrag –0,5 p
Gymnasten landar ej hjulningen mot startpunkten	3,0 p

Steg 2

Handstående visas inte innan nedrullningen	3,0 p
Handstående visas inte innan nedgång framåt till stående i brygga	3,0 p
Gymnasten genomför ett handstående och faller tillbaka till stående, därefter gör gymnasten ett nytt försök	–0,5 p
Gymnasten landar inte hjulningen i krum	3,0 p
Gymnasten landar inte med fötterna bredvid varandra	3,0 p

Steg 4

Böjda armar i rullning bakåt till handstående	3,0 p
Gymnasten visar inte handståendeposition	3,0 p
Gymnasten utför inte piruetten på tå	3,0 p
Gymnasten stannar mellan rondat och flickflack	3,0 p

Vid rullning bakåt till handstående med raka armar startar gymnasten med armarna inåtvridna och raka, liten böjning i armbågsled efter tryck från golvet är godkänt

Vid rullning bakåt till handstående med raka armar titta efter:

Raka armar i rullningen samt handståendepositionen

BASPOKALEN

Baspokalen är en ny klass i Svenska Pokalenserierna. Det finns därför inga ”nyheter” vad gäller övningar, regler m.m.

Samtliga regler och exempel på tillämpning av regler för Baspokalen finns i Svenska Pokalenserierna.