2026-10-16

Sammanfattning domarwebbinarium steg 3

Domarwebbinarium för Steg 3 domare berörde de förändringar som genomförts i Svenska Stegserierna samt Svenska Pokalenserierna.

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. När CR har förändrats väsentligt anges samtliga CR, inklusive de som inte är nya.

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 Steg- 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 Pokalenserierna, 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.

Generellt pokalenserierna

Där inget annat framgår gäller CoP

REGIONSPOKALEN

KORT SERIE

Antal övningar	Penalty
6 eller fler övningar	Inget penalty
5 övningar	–4,0 poäng
4-3 övningar	–6,0 poäng
1–2 övningar	–8,0 poäng
0 övningar	–10,0 poäng

Dessa avdrag följer för närvarande de avdrag som finns för CoP JR.

D-POÄNG

Gymnasten tillåts genomföra övningar upp till och med C-värde. Om gymnasten skulle genomföra en svårare övning erhåller en sådan övning C-värde.

SVENSK GYMNASTIK

HOPP

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

- Avdrag om –0,5 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet
- Ett hopp krävs för mångkamp
    - Två olika hopp måste utföras för att placeras i hoppgrenen
- Gymnasten tillåts visa olika hopp ur samma hoppgrupp

BARR

Inga tillagda A-övningar

Avdrag för kort serie i barr är inte längre modifierade, de följer avdragen i bom och fristående

CR – Kompositionskrav

Värda 0,5 poäng vardera

1. Övning mellan holmarna ur CoP
2. Två olika grepp (även avhopp)
3. Övning med ½ (180°) vändning (gäller ej vid avhopp)
4. Holmnära övning mot handstående (inom 30° från handstående)
5. Jättesväng

BOM

CR – Kompositionskrav

Värda 0,5 poäng vardera

1. Gymnastisk serie med två övningar varav en skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Valfri vändning (grupp 3) / rullning* enligt CoP
3. Akrobatisk serie med två akrobatiska övningar, varav minst en med flyg, kan vara samma. Avhoppsförbindelser räknas
4. Akrobatisk övning framåt/sidan och bakåt *
5. Akrobatisk övning framåt/sidledes/bakåt med flyg ur CoP

*Rullningar kan användas för att uppfylla CR 2 och 4, t.ex. kullerbytta upp, kullerbytta utan handisättning, handstående nedrullning, kullerbytta bakåt till handstående (se CoP)

Förtydligande CR 3–5: Övningar måste genomföras på bommen.

FRISTÅENDE

CR – Kompositionskrav

Värda 0,5 poäng vardera

1. Gymnastisk serie med två övningar varav en skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Akrobatisk serie med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)
3. Fri volt framåt och bakåt (måste ingå i akroline)
4. Fri volt med lägst ½ (180°) skruv (måste ingå i akroline)
5. Sträckt volt framåt eller bakåt (måste ingå i akroline)

En akroline består av minst två direkt kombinerade flygmoment varav minst en måste vara fri volt framåt eller bakåt.

Numera är det inte längre möjligt att uppfylla CR 3–5 om dessa inte utförs i en akroline.

Detta betyder även att gymnastens serie måste innehålla lägst 2 akrolines för att inte få avdrag för NO DMT –0,5 p.

RIKSPOKALEN

HOPP

Enligt CoP med följande tillägg och förenklingar:

- Avdrag om –0,5 poäng görs för varje hopp eller förflyttning med händer på hoppbordet
- Ett hopp krävs för mångkamp
    - Två olika hopp måste utföras för att gå till final eller placeras i hopptävlingen
- Gymnasten tillåts visa olika hopp ur samma hoppgrupp
- Bonus +1,0 poäng om volthopp i olika riktning genomförs (utan fallavdrag)

BARR

Avdrag för kort serie i barr är inte längre modifierade, de följer avdragen i bom och fristående

CR – Kompositionskrav

Värda 0,5 poäng vardera

1. Flygövning från höga holmen till låga holmen (enligt CoP)
2. Två holmnära övningar i kombination, lägst B + C (valfri ordning, ej samma)
3. Två olika grepp (även avhopp)
4. Övning med minst ½ (180°) vändning som utförs över holmens höjd (ej flygmoment eller avhopp)
5. Övning med 1/1 (360°) vändning utan flygfas

I de fall en övning med 1/1 (360°) vändning utan flygas genomförs uppfyller sådan övning både CR 4 och 5

BOM

CR – Kompositionskrav

Värda 0,5 poäng vardera

1. Gymnastisk serie med två övningar varav ett skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Valfri vändning (grupp 3) / rullning enligt CoP
3. Akrobatisk serie med minst 2 flygövningar, kan vara samma (ej avhopp)
4. Akrobatisk övning i olika riktningar, framåt/sidan samt bakåt (ej avhopp)
5. Fri volt (på bommen eller som inhopp)

Rullningar kan enbart uppfylla kravet för CR 2

FRISTÅENDE

CR – Kompositionskrav

Värda 0,5 poäng vardera

1. Gymnastisk serie med två övningar varav ett skall vara ett hopp med 180° spagat-/splittutförande enligt CoP
2. Fri volt med lägst 1/1 (360°) skruv i en akroline
3. Fri volt med lägst 2/1 (720°) skruv eller dubbel volt i en akroline
4. Fri volt framåt/sidan samt bakåt i en eller olika akrolines
5. Akroline med två fria volter (direkt eller indirekt förbundna, kan vara samma)

En akroline består av minst två direkt kombinerade flygövningar varav minst en måste vara fri volt framåt eller bakåt.

I de fall en övning med 2/1 (720°) skruv genomförs uppfyller sådan övning både CR 2 och 3

STEG 7–10

UPPFLYTTNING

Poängkraven för uppflyttning har ändrats. För detaljer, se Svenska Stegserierna.

Generella regler steg 9–10

Bedömningen skall vara så lik CoP som möjligt. Där ingenting annat framgår gäller CoP.

HOPP

GENERELLA REGLER STEG 7–10

Om första hoppet upprepas som hopp nr. 2 0-hopp

Steg 8

Överslag, Tsukainhopp samt Yurchenkoinhopp är tillåtet att utföra, men skall inte beaktas vid bedömning av uppflyttning och medför inte rätt till avancemang till nästa steg

Steg 9

Två **olika volt**hopp ur CoP. Kan vara från samma hoppgrupp.

Bonus enl. CoP +0,2 poäng (framåt resp. bakåt hopp med volt)

Bonus +0,2 p vid sträckt volt (ges för varje hopp)

Om en gymnast utför ett hopp utan volt 0-hopp

Steg 10

Två **olika volt**hopp ur CoP. Kan vara från samma hoppgrupp.

Bonus enl. CoP +0,2 poäng (framåt resp. bakåt hopp med volt)

Om en gymnast utför ett hopp utan volt 0-hopp

BARR

Steg 7

Holmnära övning kan vara samma, om holmnära då på låga sänks utgår värdet på höga enl. CoP.

Holmnära övning i låga holmen utförs inte inom 10°:

Nedvärderas till DV 0,4, och därefter genomför samma holmnära övning i höga holmen **utgår** DV för holmnära övningen på höga holmen

Holmnära inom 30° kan inte värdesänkas

Holmnära övning i höga holmen som genomförs inom 30° kan inte erhålla avdrag för höjd (–0,1 p), andra avdrag kan vara tillämpliga

Gymnasten bryter kombinationen jättesväng – engelsman:

Kombinationsavdrag om –0,5 p dras från D-poängen

I detta specifika fall drar E-panelen inte avdrag för stopp/mellanpendling

Pikerad engelsman 0 D-värde och försök

Grupperad engelsman 0 D-värde och inget försök

Steg 8

Gymnasten utesluter sista jättesvängen bakåt för att genomföra ett avhopp i undertag:

Inget penalty för utesluten övning

Om ett A-avhopp utförs alt. om ett B-avhopp nedvärderas till ett A-avhopp:

0 D-värde och försök

Steg 9

4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera:

1. **Ett** av följande
   a) Flyg från HH till LH
   b) Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)
2. Sving till handstående med 1/1 (360°) vändning
3. Element med annat grepp
4. Två olika holmnära övningar i kombination (egna boxar)

Flera CR kan uppnås i ett och samma element

Steg 9–10

Bedömning enligt CoP

Steg 9: Bonus +0,2 p för C-avhopp

Steg 10: Bonus +0,2 p för D-avhopp

Steg 10: Bonus för att uppnå samtliga CR borttagen

Bonus tilldelas enligt samma princip som CoP, dvs genomförande utan fall krävs

BOM

Steg 7

Brygga framåt	0 D-värde och försök

Om gymnasten ramlar ner i sin flickflack-kombination kan gymnasten gå upp och göra ett nytt försök på sin andra flickflack. Uppfyller den andra flickflacken kraven för att bli godkänd, erhåller gymnasten D-värdet för sin andra flickflack.

Avdrag ges för bruten kombination –0,5 poäng på D-poängen

Det här betyder INTE att gymnasten kan göra om hela kombinationen och få den godkänd

Steg 8

Om gymnasten ramlar ner i sin flickflack-kombination kan gymnasten gå upp och göra ett nytt försök på sin andra flickflack. Uppfyller den andra flickflacken kraven för att bli godkänd, erhåller gymnasten D-värdet för sin andra flickflack.

Avdrag ges för bruten kombination –0,5 poäng på D-poängen

Det här betyder INTE att gymnasten kan göra om hela kombinationen och få den godkänd

Pikerad frivolt av	0,2 D-värde och försök
Grupperad frivolt av	0 D-värde och inget försök

Steg 9

4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera:

1. En kombination med (enl. CoP) 2 olika dansövningar, varav ett måste vara ett hopp med 180° bendelning
2. Valfri piruett/rullning enl CoP
3. Valfri akrobatisk kombination med två flygövningar varav en måste vara en fri volt
4. Akrobatiskt element bakåt och framåt/sidledes, lägst C

Flera CR kan uppnås i ett och samma element

Steg 10

4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera:

1. En kombination med (enl. CoP) 2 olika dansövningar, varav ett måste vara ett hopp med 180º bendelning
2. Valfri piruett/rullning enl. CoP
3. Valfri akrobatisk kombination med två flygelement varav ett måste vara en fri volt
4. Minst 2 akrobatiska övningar lägst D-värde

Flera CR kan uppnås i ett och samma element

Steg 9–10

Bedömning enligt CoP

Steg 9: Bonus +0,2 p för C-avhopp

Steg 10: Bonus +0,2 p för D-avhopp

Steg 10: Bonus för att uppnå samtliga CR borttagen

Bonus tilldelas enligt samma princip som CoP, dvs genomförande utan fall krävs

FRISTÅENDE

Steg 7

Rondat-flickflack-sträckt salto utan försök till skruv 0 D–värde, inget försök

Teknikkravet för båda piruetterna uppfylls men kombinationen bryts:

D–värde för respektive piruett och –0,5 poäng på D–poängen för bruten kombination

Om B–piruetten sänks till ett A ges endast D-värde för en av piruetterna

0 D–värde för andra piruetten och –0,5 poäng på D–poängen för bruten kombination

Steg 8

B–piruetter som ej uppfyller teknikkraven kan sänkas till ett A:

0,2 D–poäng, försök

Om teknikkravet för båda piruetterna uppfylls men kombinationen bryts:

D–värde för respektive piruett och –0,5 poäng på D–poängen för bruten kombination

Om B–piruetten sänks till ett A ges endast D–värde för en av piruetterna:

0 D–värde för andra piruetten och –0,5 poäng på D–poängen för bruten kombination

Gymnastisk serie enligt CoP, minst B + C (valfri ordning):

Om något av hoppen nedvärderas (men hoppen fortfarande är olika) ges inte kombinationsavdraget –0,5 poäng på D-poängen

Skulle nedvärdering av övning resultera i att gymnasten utför samma hopp:

0 D–värde för det upprepade hoppet och kombinationsavdrag –0,5 poäng på D–poängen

Rondat-flickflack-sträckt salto utan skruv:

0 D–värde och inget försök Gymnasten måste visa minst ½ (180°) skruv för att räknas som ett försök

Steg 9

4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera:

1. En kombination (enl. CoP) med två olika hopp varav ett måste ha 180º bendelning
2. En volt med minst 2/1 (720º) skruv **eller** dubbel volt i akroline
3. Direkt akrobatisk kombination med två volter, C+A eller B+B (samma B ok) eller svårare
4. En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines

Flera CR kan uppnås i ett och samma element

Steg 10

4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera:

1. En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180º bendelning
2. En volt med minst 720º skruv i en akroline
3. En dubbelvolt i en akroline
4. En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines

Flera CR kan uppnås i ett och samma element

Steg 9–10
Bedömning enligt CoP

Steg 9: Bonus +0,2 p för C-avhopp

Steg 10: Bonus +0,2 p för D-avhopp

Steg 10: Bonus för att uppnå samtliga CR borttagen

Bonus tilldelas enligt samma princip som CoP, dvs genomförande utan fall krävs