

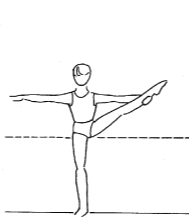




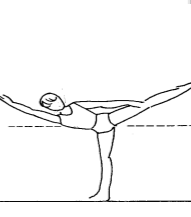

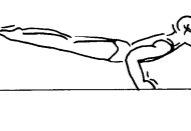
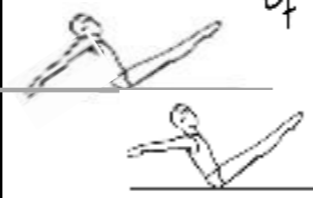
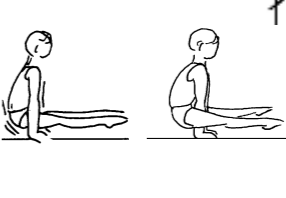






## Bilaga A1




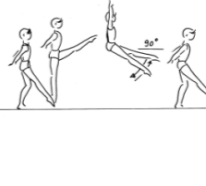
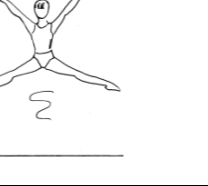
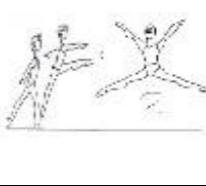
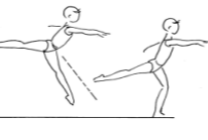
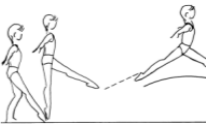
### Svårighetstabell - Fristående


Bilaga A1 visar definition, kod, symbol och illustration för samtliga tillåtna övningar.

Illustrationer är hämtade från European Gymnastics TeamGym Code of Points 2017.

Bilaga A1 innehåller lägsta definitionen för momenten. T.ex. får större bendelning eller mer rotation utföras i svårigheterna.

Balanser			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
<b>Sidbalans med handstöd 90°</b> Raka ben. Fria benet lyft 90° i sidan med handstöd. Kroppen upprätt.	B1 	<b>Sidbalans utan handstöd 45°</b> Raka ben. Fria benet lyft 45° i sidan utan handstöd. Kroppen upprätt.	B2 
<b>Framåtbalans med handstöd 120°</b> Raka ben. Fria benet lyft 120° framåt med handstöd. Kroppen upprätt.	B3 	<b>Framåtbalans utan handstöd 45°</b> Raka ben. Fria benet lyft 45° framåt utan handstöd. Kroppen upprätt.	B4 
<b>Våghalvstående 45°</b> Raka ben. Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Bakre benet lyft 45°.	B5 	<b>Våghalvstående sidan med handstöd 90°</b> Raka ben. Axlarna och höften ska vara sidledes och höften ska vara utsträckt. Överkroppen ska vara horisontal eller högre. Hälen definierar bendelningen, som ska vara 90°.	B6 
<b>Spindelstående</b> Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning.	B7 	<b>Stödvåg (samlade eller delade ben)</b> Raka ben. Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning. Kroppslinjen ska vara horisontal.	B8 
<b>Vipsittanden (med eller utan handstöd)</b> Raka armar och ben.	B9 	<b>Piksittande/Grensittande</b> Raka armar och ben. Båda armarna placeras bredvid kroppen, nära höften. Endast händerna vidrör golvet	B10 
<b>Grupperat mellanstående</b> Böjda ben mellan armar. Endast händerna vidrör golvet.	B11 	<b>Brygga</b> Raka armar och ben. Axlar ovanför eller förbi fingertopparna.	B12 
<b>Piruettpreparation till passé på tå</b> Preparation till passé. På tå i stillhet ska uppvisas men behöver ej hållas i två sekunder.	B13 	<b>Bakåtpiruet 180°/360°/540°</b> Rotation på tå utan hopp.	B14 
<b>Framåtpiruet 180°/360°/540°</b> Rotation på tå utan hopp.	B15 	<b>Sidbalans</b> Överkroppen ska vara horisontal, fria benet i sidled. Hälen definierar bendelningen.	B16 45° 

Hopp			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
<b>Ljushopp 180°/360°/540° eller utan skruv</b> Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning jämfota.	H1 	<b>Galopp hopp 180°/360° eller utan skruv</b> Benväxling under luftfärden. Benen ska nå horisontalplan någon gång under luftfärden.	H6 
<b>Grupperat hopp 180°/360°/540° eller utan skruv</b> Grupperad position (höft och knävinkel 90°) synlig under hoppet. Överkroppen upprätt och knän ihop. Avstamp och landning jämfota.	H2 	<b>Saxhopp 45°</b> Raka ben. Överkroppen upprätt. Benväxling under luftfärden. Båda benen ska lyftas 45°.	H7 
<b>Pikerat grenhopp 90°</b> Bendelning 90°. Benen raka utan kick. Avstamp och landning jämfota.	H3 	<b>Sidlantmätarhopp 90°</b> Bendelning 90°. Raka ben utan kick.	H8 
<b>Sissone 90°</b> Bendelning 90°. Benen raka utan kick. Avstamp från jämfota och landning på ett ben.	H4 	<b>Lantmätarhopp 90°</b> Bendelning 90°. Raka ben utan kick. Överkroppen upprätt.	H9 

Akrobatiska moment			
Svårighet	Kod och symbol	Svårighet	Kod och symbol
<b>Hjulning</b> Raka armar och ben. Får utföras till stående och huksitt.	A1 	<b>Kullerbytta</b> Raka ben. Får utföras till stående och huksitt.	A2 