

Bilaga A3

Riktlinjer för utförandebedömning - Matta och Hopp

A3.1 Matta

Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Generella definitioner för mattaövningar						
Matta, generellt	<i>Kroppsposition</i>	Raka armar och ben. Neutral huvudposition. Ej vinkel i axel eller höft. Armar "vid öron". Rak rygg.	Osträckta vrist. Felaktig huvudposition. Lätt svank (ej rak rygg).	Lätt böjda armar/ben. Ej samlade ben. Armar ej "vid öron". Liten pikering i höften.	Böjda ben/armar. Stor pikering i höften.	Se bedömningsreglemente.
	<i>Teknik</i>	Bra flyt i övningen. God teknik.	För kort/lång övning.	Liten förlust av rörelsemängd.	Stor förlust av rörelsemängd.	
Specifika definitioner för mattaövningar						
Kullerbytta	<i>Kroppsposition</i>	Armar raka eller böjda. Valfritt att placera händer på knän.	Ej rundad rygg.	Ej raka ben vid frånskjut i kullerbyttan.	Se generellt.	Se bedömningsreglemente.
	<i>Teknik</i>	Se generellt.	Se generellt.	Se generellt.	Handisättning för att komma till stående. Rullar snett.	
Handstående nedrullning	<i>Kroppsposition</i>	Raka armar i handstående och vid nedrullning.	Se generellt.	Se generellt.	Se generellt.	Se bedömningsreglemente.
	<i>Teknik</i>	Se generellt.	Liten förlust av rörelsemängd. Ingen balans i handstående.	Se generellt.	Faller tillbaka från handstående. Handisättning för att komma till stående. Ingen handståendefas och/eller kropps kontroll.	

Matta fortsättning

Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Specifika definitioner för mattaövningar						
Handstående fall	<i>Kroppsp- position</i>	Armar "vid öronen" vid fall och landning på rygg. Rak kroppsposition vid landning.	Se generellt.	Se generellt.	Se generellt.	Se bedömnings- reglemente.
	<i>Teknik</i>	Kontrollerad handståendeposition utan steg med händerna.	Ej kontrollerad handståendeposition.	Se generellt.	Faller tillbaka från handstående. Ingen handståendefas och/eller kropps kontroll.	
Hjulning/Rondat	<i>Kroppsp- position</i>	Händer kan placeras på valfritt sätt men ej utåtviden andrahand.	Utåtvidna händer.	Se generellt.	Se generellt.	Se bedömnings- reglemente.
	<i>Teknik</i>	Kroppen befinner sig i lodlinjen i hjulningen.	Liten förlust av rörelsemängd.	Kroppen avviker från lodlinjen. Höften startar/slutar åt sidan.	Händer och/eller fötter avviker från mittlinjen. Ingen kropps kontroll.	
Handvolt	<i>Kroppsp- position</i>	Se generellt.	Se generellt.	Se generellt.	Ej utsträckt position (böjda ben och/eller vinkel i höft).	Se bedömnings- reglemente.
	<i>Teknik</i>	Se generellt.	Se generellt.	Fötter samlas ej innan landning.	Se generellt.	

A3.2 Trampett

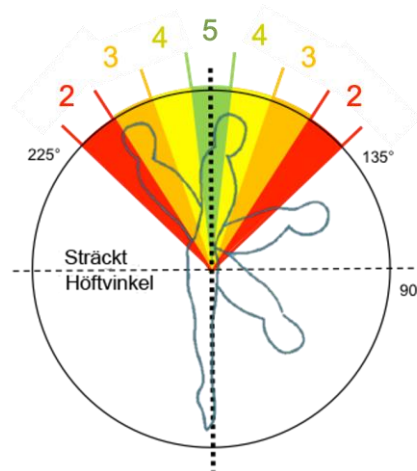
Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Generella definitioner för hoppövningar						
Trampett generellt	Kropps- position	Se illustrationer (0).	Se illustrationer (0). Osträckta vrister. Felaktig huvudposition. Armar ej intill kroppen. Korsade/delade ben.	Se illustrationer (0). Lätt böjda armar/ben.	Se illustrationer (0). Böjda ben/armar.	Se bedömnings- reglemente.
	Teknik	God teknik och höjd (se A3.2.2).	Övning för kort/lång.	Övningen är lite låg (se A3.2.2).	Övningen är mycket låg (se A3.2.2). Skruv underroterad >45°.	
Specifika definitioner för hoppövningar						
Överslag	Kropps- position	Raka ben vid uppgång.	Se generellt.	Armar ej "vid öron". Liten pikering i höften.	Stor pikering i höften.	Se bedömnings- reglemente.
	Teknik	Lätt tryck i handstående.	Se generellt.	Inget tryck i handstående, faller ner från hoppredskapet.	Se generellt.	
Överslag till rygg	Kropps- position	Raka ben vid uppgång. Armar "vid öronen" vid fall och landning på rygg. Rak kroppsposition vid landning.	Se generellt.	Armar ej "vid öron". Liten pikering i höften. Landning med liten pikering i höften.	Stor pikering i höften Landning sittande.	Se bedömnings- reglemente.
	Teknik	Lätt tryck i handstående.	Se generellt.	Inget tryck i handstående, faller till rygg.		

Trampett fortsättning

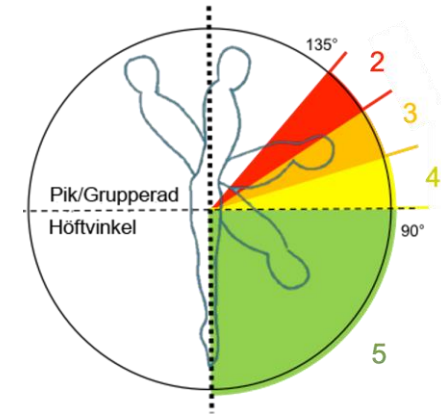
Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Specifika definitioner för hoppövningar						
Volt till rygg	Kroppsp- position	Rak kroppsposition vid landning med armar nedåt.	Se generellt.	Landning med liten pikering i höften.	Landning sittande.	Se bedömnings- reglemente.
	Teknik	Se generellt.	Se generellt.	Se generellt.	Se generellt.	
Kullerbytta till mattberg	Kroppsp- position	Armar raka eller böjda. Valfritt att placera händer på knän.	Ej rundad rygg.	Ej raka ben vid frånskjut i kullerbyttan.	Se generellt.	Se bedömnings- reglemente.
	Teknik	Se generellt..	Se generellt.	Se generellt.	Handisättning för att komma till stående. Rullar snett.	
Rondat	Kroppsp- position	Raka ben vid uppgång.	Se generellt.	Armar ej "vid öron". Liten pikering i höften.	Stor pikering i höften.	Se bedömnings- reglemente.
	Teknik	Lätt tryck i handstående.	Se generellt.	Inget tryck i handstående, faller ner från hoppredskapet..	Se generellt.	

A3.2.1 Illustrationer kroppsposition volt

Riktlinje för bedömning av höftvinkeln i en sträckt position.

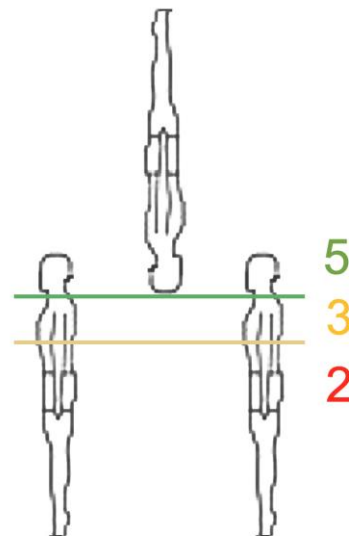


Riktlinje för bedömning av höftvinkeln i en grupperad eller pikerad position.



A3.2.2 Illustrationer höjd

Riktlinje för bedömning av höjden i en sträckt volt. I en grupperad eller pikerad volt ska gymnastens tyngdpunkt lyftas lika mycket.



Riktlinje för bedömning av höjden i ett rakt hopp (ljushopp eller X-hopp).

