

# FEMMAN - SEXAN

## Hopp 1

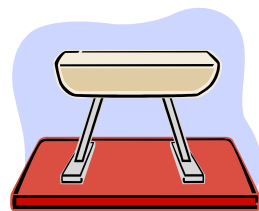
<b>Femman</b> (Hoppbord 110 cm)	Överslag	2,0
<b>Sexan</b> (Hoppbord 120 cm)	Överslag	2,2

## Hopp 2

<b>Femman</b> (Mattberg 110 cm)	Rondat till rygg	2,0
<b>Sexan</b> (Mattberg 110 cm)	Rondat + flickflack	2,2

### Stödfasen

Sned handisättning	0,1 / 0,3
Böjda armar	0,1 / 0,3 / 0,5
Vinkel i axlarna	0,1 / 0,3
Steg på hoppbord/mattberg	0,5 / Steg
Sätter i huvudet	2,0
Endast en hand	2,0



### 1:a Flygfasen

Pik	0,1 / 0,3
Svank	0,1 / 0,3
Avsaknad av stäm i bräda	1,0
Dålig kroppshållning	0,1
Otillräckligt sträckta vrister	0,1
Delade ben	0,1 / 0,3
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5

### Rondat in på bräda

Öppet in hopp (armar/bröstkorg)	0,1 / 0,3
Höftvinkel i stäm	0,1 / 0,3

### Specifik information

#### Femman #2:

Gymnasten ska sträva efter en slutposition med fötter och skuldra i matta i översträckt läge. Godkänt även om gymnasten landar med rumpan på mattberget och fötter/ben är utanför.

Sexan #2: Flickflack upp till mattberget ska vara lång och med bibehållen utsträckt höft till landning.

### 2:a Flygfasen

Otillräcklig höjd	0,1 / 0,3 / 0,5
Otillräcklig längd	0,1 / 0,3
Avviker från rak riktning	0,1
Dålig kroppshållning	0,1
Otillräckligt sträckta vrister	0,1
Delade ben	0,1 / 0,3
Böjda ben	0,1 / 0,3 / 0,5
Underrotation	0,1 / 0,3
Dynamik	0,1 / 0,3

### Landning

Delade ben	0,1
Landar ryggliggande i krum	0,5
Armsvingar	0,1
Kroppshållningsfel	0,1 / 0,3
Steg eller hopp	0,1 / 0,3
Djup landning	0,1 / 0,3 / 0,5
Stöd mot hoppbord	1,0
Fall	1,0

Om gymnasten inte faller: dra max 0,8 i landningsavdrag

### D-panel

#### Neutrala avdrag:

Ingen presentation före/efter	0,3
Använder ej 10 cm matta (överslag)	0,5
Använder otillåten matta	0,5
Ändrar höjd på bord/mattberg	0,5
Extra anlopp (max 1 gång)	1,0
Extrahopp vid 0-hopp (max 1 gång)	1,0
Tränare på "podiet"	0,5
Tränare signalerar till gymnasten	0,5

#### 0-hopp:

Berör hoppbord/bräda utan hopp	0
Ingen handisättning	0
Pass	0
Använder ej rondatskydd	0
Landar inte med fötterna först vid överslag och flickflack	0
Upprepar hopp 1	0

#### Endast ett hopp:

1:a hoppets poäng / 2