

TÄVLINGSPROGRAM MANLIG
ARTISTISK GYMNASTIK
2022



Version 1.1
Giltig från och med 2022-09-01

TÄVLINGSPROGRAM MANLIG
ARTISTISK GYMNASTIK
2023



Version 1.2
Giltig från och med 2023-04-15

3 Bedömningsföreskrifter för Ettan till Femman

3.1 Bedömning av serier

Bedömningen av gymnastens prestation i ett redskap görs av två olika domarpaneler, D- och E-domarpanelen. D-domarpanelen bestämmer seriens svårighetsvärde, D-poängen (D=difficulty). E-domarpanelen värderar gymnastens utförande, E-poängen (E=Execution). Tillsammans utgör de gymnastens slutpoäng i redskapet.

3.1.1 D-poäng

D-poängen avspeglar seriens svårighet och därmed värdet. D-poängen summeras ihop utifrån följande värderingsfaktorer

1. Seriens basvärde
2. Svårighetsbonus
3. Landningsbonus

Seriens basvärde

Seriens basvärde är det värde som serien har utan bonusar. Den utgörs av summan av alla övningssekvenser och betingar 3,0 poäng. Alla serier är indelade i ett antal delar eller sekvenser där varje saknad del/sekvens ger ett avdrag om 0,5p.

Svårighetsbonus

Seriens svårighetsvärde, D-poängen, kan höjas genom att gymnasten utför svårare övningar eller sekvenser på bestämda ställen i serien. Dessa övningar är Svårighetsbonusar som ger 0,5 poäng i bonus per övning till gymnasten om de utförs tekniskt korrekt enligt utförandekriterierna.

Landningsbonus

Landningsbonusen är ett sätt att premiera bra och säkra landningar hos gymnasterna. Landningsbonusen läggs generellt till på grenens slutpoäng, med några undantag från detta i bygel och hopp.

I *Fristående, Ringar, Barr och Räck* ges en landningsbonus om 0,1 poäng om gymnasten avslutar sin serie med ett avhopp till stående i full balans. Med full balans menas att gymnasten ska stå still utan några onödiga armsvingar. Fötterna får vara något isär i landningen och gymnasten ska kunna få ihop hämlarna utan att lyfta på främre delen av foten.

I *Bygelhäst* kan ingen landningsbonus delas ut i *ettan*. I *tvåan till femman* kan landningsbonus erhållas, men endast på på svingserien.

I *Hopp* delas ingen landningsbonus ut i *ettan till trean*, I *fyran* och femman kan landningsbonus erhållas.

3.1.2 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

3.1.3 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i redskapen *Fristående, Ringar, Barr och Räck* beräknas genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 1

$$\text{Slutpoäng} = D\text{-poäng} + E\text{-poäng} + \text{Landningsbonus} \quad (1)$$

Beräkning av slutpoäng i redskapet *Bygelhäst* skiljer sig mellan de olika stegen. *Ettan* i *Bygelhäst* har bara en kretsserie vilket ensamt blir slutpoängen för redskapet. Ingen landningsbonus kan erhållas. För *Tvåan till Femman* i *Bygelhäst* gäller att poängen utgörs av ett genomsnitt av slutpoängen för svingserien och kretsserien enligt ekvation 2

$$\frac{\text{Svingserie} + \text{Tilläggsbonus} + \text{Kretsserie}}{2} + \text{Landningsbonus} \quad (2)$$

3 Bedömningsföreskrifter för Ettan till Femman

3.1 Bedömning av serier

Bedömningen av gymnastens prestation i ett redskap görs av två olika domarpaneler, D- och E-domarpanelen. D-domarpanelen bestämmer seriens svårighetsvärde, D-poängen (D=difficulty). E-domarpanelen värderar gymnastens utförande, E-poängen (E=Execution). Tillsammans utgör de gymnastens slutpoäng i redskapet.

3.1.1 D-poäng

D-poängen avspeglar seriens svårighet och därmed värdet. D-poängen summeras ihop utifrån följande värderingsfaktorer

1. Seriens basvärde
2. Svårighetsbonus
3. Landningsbonus

Seriens basvärde

Seriens basvärde är det värde som serien har utan bonusar. Den utgörs av summan av alla övningssekvenser och betingar 3,0 poäng. Alla serier är indelade i ett antal delar eller sekvenser där varje saknad del/sekvens ger ett avdrag om 0,5p.

Svårighetsbonus

Seriens svårighetsvärde, D-poängen, kan höjas genom att gymnasten utför svårare övningar eller sekvenser på bestämda ställen i serien. Dessa övningar är Svårighetsbonusar som ger 0,5 poäng i bonus per övning till gymnasten om de utförs tekniskt korrekt enligt utförandekriterierna.

Landningsbonus

Landningsbonusen är ett sätt att premiera bra och säkra landningar hos gymnasterna. Landningsbonusen läggs generellt till på grenens slutpoäng, med några undantag från detta i bygel och hopp.

I *Fristående, Ringar, Barr och Räck* ges en landningsbonus om 0,1 poäng om gymnasten avslutar sin serie med ett avhopp till stående i full balans. Med full balans menas att gymnasten ska stå still utan några onödiga armsvingar. Fötterna får vara något isär i landningen och gymnasten ska kunna få ihop hämlarna utan att lyfta på främre delen av foten.

I *Bygelhäst* kan ingen landningsbonus delas ut i *ettan*. I *tvåan till femman* kan landningsbonus erhållas, men endast på på svingserien.

I *Hopp* delas ingen landningsbonus ut i *ettan till trean*, I *fyran* och femman kan landningsbonus erhållas.

3.1.2 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

3.1.3 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i redskapen *Fristående, Ringar, Barr och Räck* beräknas genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 1

$$\text{Slutpoäng} = D\text{-poäng} + E\text{-poäng} + \text{Landningsbonus} \quad (1)$$

Beräkning av slutpoäng i redskapet *Bygelhäst* skiljer sig mellan de olika stegen. *Ettan* i *Bygelhäst* har bara en kretsserie vilket ensamt blir slutpoängen för redskapet. Ingen landningsbonus kan erhållas. För *Tvåan till Femman* i *Bygelhäst* gäller att poängen utgörs av ett genomsnitt av slutpoängen för svingserien och kretsserien enligt ekvation 2. Inga E-avdrag görs på tilläggsbonusen. Bonusen delas ut om övningen klaras, oavsett utförande.

$$\frac{\text{Svingserie} + \text{Landningsbonus} + \text{Kretsserie}}{2} + \text{Tilläggsbonus} \quad (2)$$

5.6 Fristående: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark med tryck till markerat handstående, nerrullning med raka ben till stående	Ej utsträckt axel i brytning till stående	x	x	
B1	Bonus 1 ersätter nr 1 Uppspark med tryck till markerat handstående, nedrullning till greprik 3 sek, brytning till stående (<i>OBS! Ej handstående</i>)				
2	Uppspark till markerat handstående, nedrullning med böjda ben till hukstående				
3	Uppgång i pikering till markerat handstående och ½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående				
4	Rullning bakåt med raka armar till markerat handstående, långsam sänkning till valfri spagat 3 sek	För snabb sänkning till spagat	x	x	
5	Brytning med raka och delade ben till handstående 3 sek, sänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt stäm till flygande kullerbytta upphopp	Otillräcklig bendeledning i spagathandvolt Varje extra steg Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x x	 x x	
B2	Bonus 2 ersätter nr 6 Förhopp spagathandvolt, handvolt, stäm, flygande kullerbytta upphopp till stående	Otillräcklig bendeledning i spagathandvoltens slutfas Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x	x x	x
7	Gymnastisk förbindelse om minst två gymnastiska rörelser				
B3	Bonus 3 ersätter nr 7 Gymnastisk förbindelse innehåller Spetspik och/eller Manna 3 sek				
8	Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack stäm	Varje extra steg	x		
B4	Tilläggsbonus Grupperad volt bakåt i direkt följd efter nr 8				

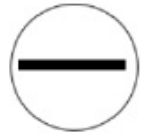
5.6 Fristående: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Uppspark med tryck till markerat handstående, nerrullning med raka ben till stående				
B1	Bonus 1 ersätter nr 1 Uppspark med tryck till markerat handstående, nedrullning till greprik 3 sek, brytning till stående (<i>OBS! Ej handstående</i>)	Ej utsträckt axel i brytning till stående	x	x	
2	Uppspark till markerat handstående, nedrullning med böjda ben till hukstående				
3	Uppgång i pikering till markerat handstående och ½ vändning till markerat handstående, nedgång med raka ben till stående				
4	Rullning bakåt med raka armar till markerat handstående, långsam sänkning till valfri spagat 3 sek	För snabb sänkning till spagat	x	x	
5	Brytning med raka och delade ben till handstående 3 sek, sänkning till stående	Lyft av ben innan axelutsträckning	x	x	
6	Max 1 stegs ansats, förhopp handvolt stäm till flygande kullerbytta upphopp	Varje extra steg Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x	 x	
B2	Bonus 2 ersätter nr 6 Förhopp spagathandvolt, handvolt, stäm, flygande kullerbytta upphopp till stående	Otillräcklig bendeledning i spagathandvoltens slutfas Ej lätt utsträckt kropp i upphopp	x x	x x	x
7	Gymnastisk förbindelse om minst två gymnastiska rörelser				
B3	Bonus 3 ersätter nr 7 Gymnastisk förbindelse innehåller Spetspik och/eller Manna 3 sek				
8	Max 1 steg ansats, förhopp rondat, flick-flack stäm	Varje extra steg	x		
B4	Tilläggsbonus Grupperad volt bakåt i direkt följd efter nr 8				

Redskapsuppställning

På svampen skall finnas en tejpmarkering eller en målad linje där gymnasten skall sätta sina händer under kretsarna. Både med och utan hink.

På häst utan byglar skall det finnas två linjer 40 cm från varje ände. Dessa markerar de zoner som gymnasten måste vidröra med båda händerna i vandrings framåt och bakåt för att dessa ska godkännas. Tejpen utgör INTE del av zonen.



Markering för händer



Markering av zoner för bygel

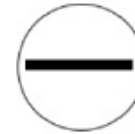
Särskilda regler för kretsserien i Ettan till Femman

För kretsserien gäller att gymnasten har två försök på sig att uppnå antalet kretsar. Detta är en tvingande regel vilket innebär att om gymnasten inte uppnår det stipulerade antalet kretsar på första försökte så måste han göra ett till försök. Gymnasten kommer i det här fallet att få ett avdrag av E-domarna för fall. D-domarna räknar summan av kretsarna i båda försöken för D-värde. Om summan inte uppnår rätt antal krets så görs avdrag för saknad övning om 0,5p/krets. Regeln om att minst 50 procent av serien ska utföras är inte tillämplig för kretsserien.

Redskapsuppställning

På svampen skall finnas en tejpmarkering eller en målad linje där gymnasten skall sätta sina händer under kretsarna. Både med och utan hink.

På häst utan byglar skall det finnas två linjer 40 cm från varje ände. Dessa markerar de zoner som gymnasten måste vidröra med båda händerna i vandrings framåt och bakåt för att dessa ska godkännas. Tejpen utgör INTE del av zonen.



Markering för händer



Markering av zoner för bygel

Särskilda regler för kretsserien i Ettan till Femman

För kretsserien gäller att gymnasten har två försök på sig att uppnå antalet kretsar. Detta är en tvingande regel vilket innebär att om gymnasten inte uppnår det stipulerade antalet kretsar på första försökte så måste han göra ett till försök. Gymnasten kommer i det här fallet att få ett avdrag av E-domarna för fall. D-domarna räknar summan av kretsarna i båda försöken för D-värde. Om summan inte uppnår rätt antal krets så görs avdrag för saknad övning om 0,5p/krets. Regeln om att minst 50 procent av serien ska utföras är inte tillämplig för kretsserien.

Vid Bedömning av ½ Magyar eller Sidvado följt av 5 krets i mitten, så har gymnasten möjlighet att att välja att utföra någon av de lägre nivåerna om han trots två försök inte har tagit sig till mitten av hästen och påbörjat kretsar. Han har då bara ett försök på sig och ska ha avdrag för fall om han inte klarar alla 5 krets i rad, samt avdrag för de två tidigare fallen på vandrigen.

6.6 Bygel: Trean

6.6.1 Svingserie

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med vänster ben				
2	Grensving höger, grensving vänster				
3	Grensving höger, halvsax direkt sving åt vänster				
4	Sving höger, överbenssving fram höger ben				
5	Grensving vänster, grensving höger				
6	Grensving vänster, halvsax direkt sving åt höger bakom bygelhästen				
7	Sving vänster, överbenssving fram vänster ben, grensving åt höger				
8	Överbenssving fram höger ben, sving åt vänster				
9	Överbenssving bak vänster ben, grensving åt höger				
10	Överbenssving bak höger ben, sving åt vänster bakom bygelhästen				
11	Bendelning framåt med vänster ben till grensittande över vänster bygel				
12	Farttagning 1× krets				
B1	Bonus 1 ersätter nr 11 och 12 Överbenssving fram vänster, sving åt höger direkt ut i 1× krets				
13	1× krets				
14	Krets med 90° motvridning och avhopp framför bygelhästen				
B2	Bonus 2 ersätter nr 14 Vandring ut, ½ krets i växelstöd med ¼ spindel och avhopp bakom bygelhästen.				

6.6 Bygel: Trean

6.6.1 Svingserie

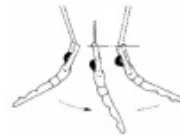
Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Upphopp till flyktigt stödjande, direkt överbenssving fram med vänster ben				
2	Grensving höger, grensving vänster				
3	Grensving höger, halvsax direkt sving åt vänster				
4	Sving höger, överbenssving fram höger ben				
5	Grensving vänster, grensving höger				
6	Grensving vänster, halvsax direkt sving åt höger bakom bygelhästen				
7	Sving vänster, överbenssving fram vänster ben, grensving åt höger				
8	Överbenssving fram höger ben, sving åt vänster				
9	Överbenssving bak vänster ben, grensving åt höger				
10	Överbenssving bak höger ben, sving åt vänster bakom bygelhästen				
11	Bendelning framåt med vänster ben till grensittande över vänster bygel				
12	Farttagning 1× krets				
B1	Bonus 1 ersätter nr 11 och 12 Överbenssving fram vänster, sving åt höger direkt ut i 1× krets				
13	1× krets				
14	Krets med 90° motvridning och avhopp framför bygelhästen				
B2	Bonus 2 ersätter nr 14 Vandring ut, ½ krets i växelstöd med ¼ spindel och avhopp på samma sida som upphoppet i starten.				

7 Ringar

7.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

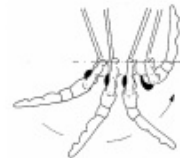
- Höften i 45°
- Lätt krummad slutposition
- Parallella armar
- Huvudet mellan armarna



Framsving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

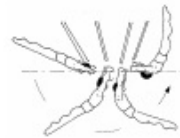
- Höften i ringarnas underkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Huvudet mellan armarna



Framsving tvåan och trean

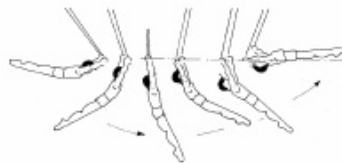
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

- Höften i ringarnas överkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Handflatorna neråt
- Huvudet mellan armarna



Framsving fyran och femman

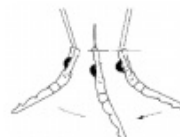
En rak eller översträckt kropp i slutpositionen för **framsvingen** anses vara felaktig.



Felaktig framsving

För Ettan gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

- Kroppen 45° **över** lodlinjen
- Översträckt till lätt svankad slutposition
- Armarna parallella eller särade



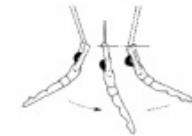
Baksving ettan

7 Ringar

7.1 Tekniska anvisningar

För Ettan gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

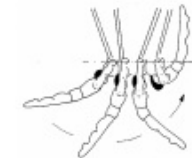
- Höften i **minst 45° från lodlinjen**
- Lätt krummad slutposition
- Parallella armar
- Huvudet mellan armarna



Framsving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

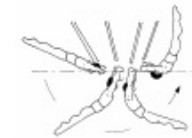
- Höften i ringarnas underkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Huvudet mellan armarna



Framsving tvåan och trean

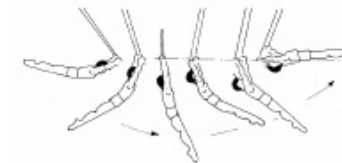
För Fyran och Femman gäller för utförandet av **framsvingen** och slutpositionen:

- Höften i ringarnas överkant
- Något krummad
- Parallella armar eller något isär
- Handflatorna neråt
- Huvudet mellan armarna



Framsving fyran och femman

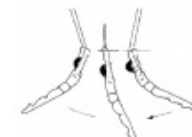
En rak eller översträckt kropp i slutpositionen för **framsvingen** anses vara felaktig.



Felaktig framsving

För Ettan gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

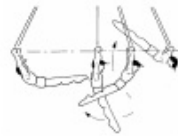
- Kroppen **i minst 45° från lodlinjen**
- Översträckt till lätt svankad slutposition
- Armarna parallella eller särade



Baksving ettan

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

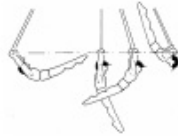
- Armarna tydligt särade
- Kroppen rak eller något översträckt
- **Kroppen över våglinjen**



Baksving tvåan och trean

För Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

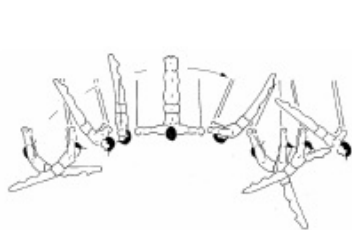
- Höften i ringarnas överkant
- Kroppen minst 45° över våglinjen
- Armarna rakt ut
- Kroppen rak eller något översträckt



Baksving fyran och femman

För både **inrullningar** och **utrullningar** gäller:

- Sträckt kropp
- Armarna utåt sidan och raka
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- För Fyran ska det vara ett tydligt tryck på ringarna genom hela inrullningen
- För femman ska axlarna vara minst i ringarnas underkant



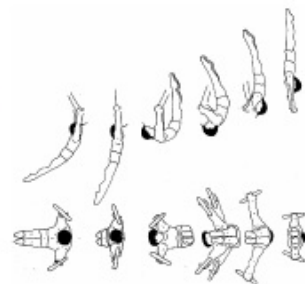
Korrekt inrullning



Felaktig inrullning

För **inrullningar** och **utrullningar** med axlarna i **ringhöjd** (**Trean**), särskilt till eller genom handstående gäller:

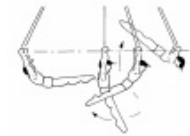
- Raka armar
- Armarna ska föras åt sidan
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen



Utrullning till eller genom handstående

För Tvåan och Trean gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

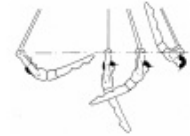
- Armarna tydligt särade
- Kroppen rak eller något översträckt
- **Ryggen minst horisontell**



Baksving tvåan och trean

För Fyran och Femman gäller för utförandet av **baksvingen** och slutpositionen:

- Höften i ringarnas överkant
- Kroppen minst 45° över våglinjen
- Armarna rakt ut
- Kroppen rak eller något översträckt



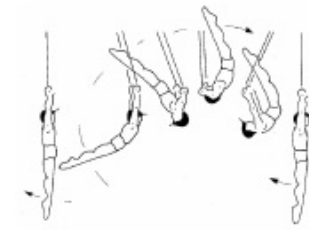
Baksving fyran och femman

För både **inrullningar** och **utrullningar** gäller:

- Sträckt kropp
- Armarna utåt sidan och raka
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- För Fyran ska det vara ett tydligt tryck på ringarna genom hela inrullningen
- För femman ska axlarna vara minst i ringarnas underkant



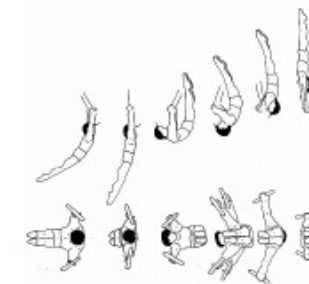
Korrekt inrullning



Felaktig inrullning

För **inrullningar** och **utrullningar** med axlarna i **ringhöjd**:

- Raka armar
- Armarna ska föras åt sidan
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen



Utrullning till eller genom handstående

7.5 Ringar: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv alternativt farttagning, uppställning bak till stödjande. <i>(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)</i>	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
4	Sänkning med böjda armar baklänges till stuphängande				
5	Sänkning med sträckt kropp via flyktig baklans till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B1	Bonus 2 ersätter nr 5 Sänkning till delad baklans 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikerig till kippställning	Ojämn rytm i lyftet	x	x	
7	Farttagning till hängande, baksving över väglinjen, framsving med höften i ringarnas underkant	Inget lyft i farttagningen	x	x	
8	Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande				
B2	Bonus 2 ersätter nr 8 Baksving, inrullning med armarna tydligt isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
9	Baksving över väglinjen				
B3	Bonus 2 ersätter nr 9 Baksving med kroppen 45° över väglinjen				
10	Framsving, sträckt utrullning till hängande	Inget fråntryck i nerhoppet	x	x	
B4	Bonus 2 ersätter nr 10 Framsving, sträckt utrullning till hängande. Axlarna i ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med nerhopp till stående	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x	x	x

Redskaps- och materialspecifikation:

Ringhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.5 Ringar: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv alternativt farttagning, uppställning bak till stödjande. <i>(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)</i>	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
4	Sänkning med böjda armar baklänges till stuphängande				
5	Sänkning till delad baklans 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B1	Bonus 1 ersätter nr 5 Sänkning till samlad baklans 3 sek, sänkning med sträckt kropp till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikerig till kippställning	Ojämn rytm i lyftet	x	x	
7	Farttagning till hängande, baksving över väglinjen, framsving med höften i ringarnas underkant	Inget lyft i farttagningen	x	x	
8	Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande				
B2	Bonus 2 ersätter nr 8 Baksving, inrullning med armarna tydligt isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
9	Baksving över väglinjen				
B3	Bonus 3 ersätter nr 9 Baksving med kroppen 45° över väglinjen				
10	Framsving, sträckt utrullning till hängande	Inget fråntryck i nerhoppet	x	x	
B4	Bonus 4 ersätter nr 10 Framsving, sträckt utrullning till hängande. Axlarna i höjd med ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med nerhopp till stående <i>Om utrullning genomförs som en Engelsman så underkänns övningen av D-panelen, -0.3 D-poäng.</i>	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x	x	x

Redskaps- och materialspecifikation:

Ringhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

7.6 Ringar: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv alternativt farttagning, uppstämning bak till stödjande. <i>(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)</i>	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella ?	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
B1	Tilläggsbonus Valfri brytning till handstående 3 sek med fötterna mot linorna, Sänkning i pikerings och böjda eller raka armar till markerat piksittande	Benen viras runt linorna i handstående	x	x	x
4	Sänkning baklänges till stuphängande				
5	Sänkning delad baklänges 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B2	Bonus 2 ersätter nr 5 Sänkning med sträckt kropp till baklänges 3 sek, sänkning till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikerings till kippställning	Ojämn rytm i lyftet		x	
7	Farttagning till hängande, baksving 45° över väglinjen, framsving med höften i ringarnas överkant	Inget lyft i farttagningen	x	x	
8	Baksving, inrullning med armarna tydligt isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
B3	Bonus 3 ersätter nr 8 Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande med axlarna i höjd med ringarnas underkant				
9	Baksving 45° över väglinjen				
10	Framsving, sträckt utrullning till hängande med tydligt tryck på ringarna				
B4	Bonus 4 ersätter nr 11 Framsving, sträckt utrullning till hängande, axlarna i ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med tydligt tryck på ringarna med nerhopp till stående	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x	x	x

Redskaps- och materialspecifikation:

Ringhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor

7.6 Ringar: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Jättehäv alternativt farttagning, uppstämning bak till stödjande. <i>(OBS! Tränarhjälp är tillåtet i jättehäv utan E-avdrag, men övningen underkänns av D-panelen)</i>	Ojämn rytm		x	
2	Stödjande med sträckt kropp 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella ?	x	x	x
3	Lyft med raka ben till piksittande 3 sek	Armarna ej utåtvridna och/eller inte parallella	x	x	x
B1	Tilläggsbonus Valfri brytning till handstående 3 sek med fötterna mot linorna, Sänkning i pikerings och böjda eller raka armar till markerat piksittande	Benen viras runt linorna i handstående	x	x	x
4	Sänkning baklänges till stuphängande				
5	Sänkning delad baklänges 3 sek, sänkning med delade eller samlade ben till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
B2	Bonus 2 ersätter nr 5 Sänkning med sträckt kropp till baklänges 3 sek, sänkning till draghängande med sträckt kropp och utsträckta axlar	Ojämn rytm i sänkningen		x	
6	Lyft i pikerings till kippställning	Ojämn rytm i lyftet		x	
7	Farttagning till hängande, baksving 45° över väglinjen, framsving med höften i ringarnas överkant	Inget lyft i farttagningen	x	x	
8	Baksving, inrullning med armarna tydligt isär och utan stopp genom hela inrullningen.				
B3	Bonus 3 ersätter nr 8 Baksving, inrullning med sträckt kropp till hängande med axlarna i höjd med ringarnas underkant				
9	Baksving 45° över väglinjen				
10	Framsving, sträckt utrullning till hängande med tydligt tryck på ringarna				
B4	Bonus 4 ersätter nr 11 Framsving, sträckt utrullning till hängande, axlarna i höjd med ringarnas underkant				
11	Framsving, utrullning med tydligt tryck på ringarna med nerhopp till stående <i>Om utrullning genomförs som en Engelsman så underkänns övningen av D-panelen, -0.3 D-poäng.</i>	Inget lyft av kroppen Ej färdigvrängd i axlarna när händerna släpper ringarna	x	x	x

Redskaps- och materialspecifikation:

Ringhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor

8.5 Hopp: Ettan

A) Hopp utan stöd	Värde	B) Hopp med stöd	Värde
Flygande kullerbytta med direkt sträckt upphopp till stående	3.0	Överslag till ryggliggande på mattberg	4.0
Volt framåt grupperad till stående	4.0		

8.5.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp A* utan stöd och ett ur *grupp B* med stöd
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.5.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 60 cm.
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

Anmärkning:

Det är tillåtet med en extra "tilläggs matta" 5-10 cm hög när gymnasten utför flygande kullerbytta och överslag till ryggliggande men ej på volt framåt till stående.

8.5 Hopp: Ettan

A) Hopp utan stöd	Värde	B) Hopp med stöd	Värde
Flygande kullerbytta med direkt sträckt upphopp till stående	3.0	Överslag till ryggliggande på mattberg	4.0
Volt framåt grupperad till stående	4.0		

8.5.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp A* utan stöd och ett ur *grupp B* med stöd
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.5.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 60 cm.
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster

Anmärkning:

- Det är tillåtet med en extra "kraschmatta" 5-10 cm hög när gymnasten utför hopp med flygande kullerbytta eller överslag till ryggliggande, men ej på volt framåt till stående.
- Landningsbonus ges E.J. Inga avdrag görs för 1 eller 2 kontrollerade steg framåt.

8.7 Hopp: Trean

A) Hopp framåt	Värde	B) Hopp bakåt	Värde
Grupperad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.0	Rondat in på satsbräda, stäm till stående på mattberg. Armarna uppåt.	4.0
Pikerad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.5	Rondat in på mattberg, till stående på mattberget. Direkt stäm till ryggliggande i krum, med armarna nedåt.	3.5
Överslag till stående på mattberget, direkt stäm flygande kullerbytta	4.0	Randat in på mattberg, direkt till ryggliggande i krum på mattberg, med armarna neråt	4.0
Sträckt volt framåt till mattberg, direkt stäm till flygande kullerbytta	5.0	Kasamatsu tryck till stående, direkt stäm flygande kullerbytta	4.0
		Rondat in på satsbräda - flickis upp till stående på mattberget, direkt stäm till ryggliggande i krum med armarna nedåt.	4.5
		Rondat in på satsbräda - flickis upp till ryggliggande på mattberget i krum, med armarna nedåt	5.0

8.7.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp a framåt* och ett ur *grupp b bakåt*
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.7.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 80 cm
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.
- Vid hopp till ryggliggande får extra tilläggsatta användas överst på mattberget

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster
- En FIG-bräda modell mjuk
- En FIG-bräda modell hård

Anmärkning:

- Landningsbonus ges EJ.

8.7 Hopp: Trean

A) Hopp framåt	Värde	B) Hopp bakåt	Värde
Grupperad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.0	Rondat in på satsbräda, stäm till stående på mattberg. Armarna uppåt.	4.0
Pikerad volt framåt till direkt stäm flygande kullerbytta	3.5	Rondat in på mattberg, till stående på mattberget. Direkt stäm till ryggliggande i krum, med armarna nedåt.	3.5
Överslag till stående på mattberget, direkt stäm flygande kullerbytta	4.0	Randat in på mattberg, direkt till ryggliggande i krum på mattberg, med armarna neråt	4.0
Sträckt volt framåt till mattberg, direkt stäm till flygande kullerbytta	5.0	Kasamatsu tryck till stående, direkt stäm flygande kullerbytta	4.0
		Rondat in på satsbräda - flickis upp till stående på mattberget, direkt stäm till ryggliggande i krum med armarna nedåt.	4.5
		Rondat in på satsbräda - flickis upp till ryggliggande på mattberget i krum, med armarna nedåt	5.0

8.7.1 Utförande

- 2 hopp utförs, ett ur *grupp a framåt* och ett ur *grupp b bakåt*
- Slutpoängen är snittet av de två hoppens poäng

8.7.2 Redskapsspecifikationer

Mattberg:

- Höjd 80 cm
- Längd: över 300cm
- På mattberget ska det finnas markerat en 100 cm bred korridor som ska vara centrerad kring satsbrädans förlängning.
- Vid hopp till ryggliggande får extra tilläggsatta användas överst på mattberget

Satsbräda:

- Valfri satsbräda och/eller konfiguration på fjädrar anpassade för lättare gymnaster
- En FIG-bräda modell mjuk
- En FIG-bräda modell hård

Anmärkning:

- Landningsbonus ges EJ. Inga avdrag görs för 1 eller 2 kontrollerade steg framåt.
- Det är tillåtet med en extra "kraschmatta" 5-10 cm hög när gymnasten utför hopp med flygande kullerbytta eller överslag till ryggliggande, men ej på volt framåt till stående.

Framsving:

- Lätt krummad med böjda ben

För slutpositionen i **hjulupp** till stöd gäller:

- Raka armar
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- Ej för tidig utsträckning



Korrekt slutposition i hjulupp



Felaktig slutposition i hjulupp

För slutpositionen i **uppställning framåt** gäller:

- Höft och fötter i eller över axelhöjd
- Öppen vinkel i armbågen i överarmshängande



Korrekt slutposition alternativ a

Korrekt slutposition alternativ b

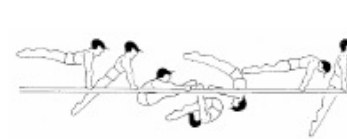
Felaktig slutposition

Framsving:

- Lätt krummad med böjda ben

För slutpositionen i **hjulupp** till stöd gäller:

- Raka armar
- Huvudet hålls neutralt genom hela rörelsen
- Ej för tidig utsträckning



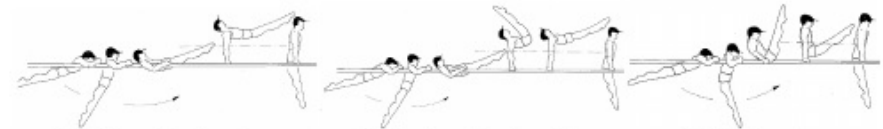
Korrekt slutposition i hjulupp



Felaktig slutposition i hjulupp

För slutpositionen i **uppställning framåt** gäller:

- Höft och fötter i eller över axelhöjd
- Öppen vinkel i armbågen i överarmshängande



Korrekt slutposition alternativ a

Korrekt slutposition alternativ b

Felaktig slutposition

Sving under barren:

Om gymnasten kan svinga med raka ben och sträckta vrister utan att nudda golvet, tillåts han att svinga med raka ben. Om gymnasten inte kan svinga med raka ben och sträckta vrister utan att nudda golvet, ska han svinga med böjda ben i hängfasen och i framsvinget. Benen ska vara sträckta i ändläget i baksvinget.

9.5 Barr: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande. <i>Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget. Benen skall vara sträckta i ändläget i baksvinget.</i>	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
B1	Tilläggsbonus Knäna i höjd med holmarna i andra framsvinget				
2	Baksving i hängande, långkipp till ridsittande framför händerna	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
3	Delat benlyft till piksittande 3 sek.				
B2	Bonus 2 ersätter nr 3 Långkipp till piksittande 3 sekunder	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving				
B3	Bonus 3 ersätter nr 4 Brytning med raka armar och delade eller samlade ben till handstående 3 sek.				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	
B4	Bonus 4 ersätter nr 6 Framsving volt ur bakåt sträckt till stående eller Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 30 cm.

9.5 Barr: Trean

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande.	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
B1	Tilläggsbonus Knäna i höjd med holmarna i andra framsvinget				
2	Baksving i hängande, långkipp till ridsittande framför händerna	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
3	Delat benlyft till piksittande 3 sek.				
B2	Bonus 2 ersätter nr 2 och 3 Baksving i hängande, långkipp till piksittande 3 sek.	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving				
B3	Bonus 3 ersätter nr 4 Brytning med raka armar och delade eller samlade ben till handstående 3 sek.				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Avhopp åt sidan till stående utanför barren	Greppa barrholmen i ståendet		x	
B4	Bonus 4 ersätter nr 6 Framsving volt ur bakåt sträckt till stående eller Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 30 cm.

9.6 Barr: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: In hopp till framsving, baksving, framsving i hängande. <i>Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget. Benen skall vara sträckta i ändläget i baksvinget.</i>	Otydligt in hopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
B1	Tilläggsbonus Knäna i höjd med holmarna i andra framsvinget				
2	Baksving i hängande, långkipp baksving till vägplan.	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
3	Nedläggning till överarmshängande, framsving, baksving uppställning fram till ridsittande.				
B2	Bonus 2 ersätter baksving till vägplan Baksving till markerat handstående.				
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving till markerat handstående.				
B3	Bonus 3 ersätter nr 4 Lyft ihop till markerat piksittande, brytning med raka armar och delade eller samlade ben till handstående 3 sek.				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Framsving volt ur bakåt sträckt till stående <i>eller</i> Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	Bonus 4 ersätter nr 6 Valfritt avhopp av minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 20 cm.

9.6 Barr: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: In hopp till framsving, baksving, framsving i hängande.	Otydligt in hopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
B1	Tilläggsbonus Knäna i höjd med holmarna i andra framsvinget				
2	Baksving i hängande, långkipp baksving till vägplan.	Ojämn rytm i långkipp	x	x	x
B2	Bonus 2 ersätter nr 2 Baksving i hängande, långkipp, baksving till markerat handstående.				
3	Nedläggning till överarmshängande, framsving, baksving uppställning fram till ridsittande.				
4	Lyft via flyktig spetspik, baksving till markerat handstående.				
B3	Bonus 3 ersätter nr 4 Lyft ihop till markerat piksittande, brytning med raka armar och delade eller samlade ben till handstående 3 sek.				
5	Framsving, baksving till handstående 3 sek				
6	Framsving volt ur bakåt sträckt till stående <i>eller</i> Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	Bonus 4 ersätter nr 6 Valfritt avhopp av minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 20 cm.

9.7 Barr: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande. <i>Benen skall vara böjda genom hängfasen och i framsvinget. Benen skall vara sträckta i ändläget i baksvinget.</i>	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
2	Baksving i hängande,				
3	Långkipptill stödjande				
4	Baksving över 45°				
5	Moy med raka ben till överarmshängande				
B1	Bonus 1 ersätter nr 5 Moy med raka ben till stödjande				
6	Baksving i överarmshängande <i>alt. baksving i stödjande sänkning till överarmshängande</i>				
7	Framsving, uppstämning fram till stödjande	Höft i eller över axelhöjd i slutläget för uppstämning fram	x ≤45°	x >45°	
8	Baksving över 45°				
B2	Tilläggsbonus Hjulupp till stödjande (tillåtet med ett mellansving utan höjdkrav innan hjuluppen)				
9	Framsving, baksving med svingvändning/övervändning till markerat handstående				
B3	Tilläggsbonus Framsving, baksving med tryck och hopp till markerat handstående	OBS! Bonus utdelas ej om trycket kommer för sent, armarna böjs i trycket eller om hoppet är utan tydlig flygfas.			
10	Framsving, baksving till handstående 3 sek.				
11	Framsving, sträckt volt ur bakåt till stående <i>eller</i> Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	Bonus 4 ersätter nr 11 Valfritt avhopp minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 20 cm.

9.7 Barr: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från satsbräda: Inhopp till framsving, baksving, framsving i hängande.	Otydligt inhopp Ej tydligt böjda ben i framsvinget Flexade fötter i sparken Ej utsträckt axel-höft i svingets bottenläge	x	x	
2	Baksving i hängande,				
3	Långkipptill stödjande				
4	Baksving över 45°				
5	Moy med raka ben till överarmshängande				
B1	Bonus 1 ersätter nr 5 Moy med raka ben till stödjande				
6	Baksving i överarmshängande <i>alt. baksving i stödjande sänkning till överarmshängande</i>				
7	Framsving, uppstämning fram till stödjande	Höft i eller över axelhöjd i slutläget för uppstämning fram	x ≤45°	x >45°	
8	Baksving över 45°				
B2	Tilläggsbonus Hjulupp till stödjande (tillåtet med ett mellansving utan höjdkrav innan hjuluppen)				
9	Framsving, baksving med svingvändning/övervändning till markerat handstående				
B3	Tilläggsbonus Framsving, baksving med tryck och hopp till markerat handstående	OBS! Bonus utdelas ej om trycket kommer för sent, armarna böjs i trycket eller om hoppet är utan tydlig flygfas.			
10	Framsving, baksving till handstående 3 sek.				
11	Framsving, sträckt volt ur bakåt till stående <i>eller</i> Framsving, baksving volt ur framåt sträckt till stående				
B4	Bonus 4 ersätter nr 11 Valfritt avhopp minst C-värde				

Redskaps- och materialspecifikation:

Barrhöjd: 180 cm från mattan till undersidan av holmarna.
Tillåtet med extra matta 20 cm.

10.3 Räck: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, tillåtet med tränarhjälp	Tränaren lyfter upp gymnasten		x	
B1	Bonus 1 ersätter nr 1 Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, utan tränarhjälp				
2	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
3	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
4	Långsam rullning framåt i pikering till pikerat hängande 3 sek				
B2	Tilläggsbonus Vid rullning framåt stanna i hängande spetspik med tåna mot stången 3 sek				
5	Nersänkning med raka ben och slagsving bakåt				
6	Slagsving fram, slagsving bak				
7	Slagsving fram, slagsving bak				
8	Slagsving fram med avhopp till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:

Räckhöjd: FIG standard eller skolräck tillräckligt högt för att kunna svinga helt utsträckt.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.3 Räck: Ettan

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, tillåtet med tränarhjälp				
B1	Bonus 1 ersätter nr 1 Från hängande: Överkast i pikering till jämnvägande 3 sek, utan tränarhjälp				
2	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
3	Vipp i stödjande med fötterna i stånghöjd	Fötterna under stången	x	x	
4	Långsam rullning framåt i pikering till pikerat hängande 3 sek				
B2	Tilläggsbonus Vid rullning framåt stanna i hängande spetspik med tåna mot stången 3 sek				
5	Nersänkning med raka ben och slagsving bakåt				
6	Slagsving fram, slagsving bak				
7	Slagsving fram, slagsving bak				
8	Slagsving fram med avhopp till stående				

Redskaps- och materialspecifikation:

Räckhöjd: FIG standard eller skolräck tillräckligt högt för att kunna svinga helt utsträckt.
Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.6 Räck: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt	Stopp i stöd efter kipp			x
3	Vipp	Kroppen ej över vägplan	x	x	x
4	Undersving till hängande, baksving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B1	Bonus 1 ersätter nr 4 Hjulöver (45° över vägplan) utsträckning till hängande, framsving, baksving				
5	Uppstämning bak direkt undersving, baksving				
6	Framsving med svängvändning till övertag, framsving med svängvändning till övertag minst i stånghöjd				
B2	Bonus 2 ersätter nr 6 Framsving med svängvändning till övertag, framsving med svängvändning till övertag kroppen 45° över stånghöjd				
7	Framsving, baksving.				
B3	Bonus 3 ersätter nr 7 Minst 2× jättesving med övertag				
8	Avsluta med framsving, volt bakåt sträckt (engelsman)				
B4	Bonus 4 ersätter nr 8 Avhopp frammåt eller bakåt av minst B-värde. (Om gymnasten väljer avhopp med frammätrotation är det tillåtet med med en extra framsving utan avdrag, alternativt undervändning och jättesvinga/ar med undertag)				

Redskaps- och materialspecifikation:

Räckhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.6 Räck: Fyran

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt vipp	Stopp i stöd efter kipp Kropp ej över vägplan	x	x	x
3	Undersving till hängande, baksving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving	x	x	x
B1	Bonus 1 ersätter nr 3 Hjulöver (45° över vägplan) utsträckning till hängande, framsving, baksving				
4	Uppstämning bak direkt undersving, baksving				
5	Framsving med svängvändning till övertag, framsving med svängvändning till övertag minst i stånghöjd				
B2	Bonus 2 ersätter nr 5 Framsving med svängvändning till övertag, framsving med svängvändning till övertag kroppen 45° över stånghöjd				
6	Framsving, baksving.				
B3	Bonus 3 ersätter nr 6 Minst 2× jättesving med övertag				
7	Avsluta med framsving, volt bakåt sträckt (engelsman)				
B4	Bonus 4 ersätter nr 7 Avhopp frammåt eller bakåt av minst B-värde. (Om gymnasten väljer avhopp med frammätrotation är det tillåtet med med en extra framsving utan avdrag, alternativt undervändning och jättesvinga/ar med undertag)				

Redskaps- och materialspecifikation:

Räckhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.7 Räck: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt	Stopp i stöd efter kipp			x
3	Vipp	Kroppen ej över vägplan	x	x	x
4	Direkt undersving till hängande, baksving. Uppstämning bak undersving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving, baksving	x	x	x
B1	Bonus 1 ersätter undersving Hjulupp genom handstående				
5	Framsving med svängvändning till övertag 45° över stånghöjd				
6	Framsving med svängvändning till övertag 45° över stånghöjd				
7	Minst 1× Jättesväng bakåt				
B2	Tilläggsbonus Undervändning, minst 1× jättesväng framåt <i>eller</i> Undervändning minst 1× jättesväng framåt, övervändning, minst 1× jättesväng bakåt				
B3	Tilläggsbonus Endo eller Stalder i valfri sväng				
8	Sträckt volt bakåt eller framåt till stående (engelsman/fransman) (Om avhopp kommer från sving är det tillåtet med ett extra sving innan avhopp)	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	
B4	Bonus 4 ersätter nr 8 Avhopp framåt eller bakåt av minst B-värde	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	

Redskaps- och materialspecifikation:

Räckhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

10.7 Räck: Femman obligatoriska serier

Nr.	Beskrivning	Avdragskriterier	0.1	0.3	0.5
1	Från hängande: farttagning, framsving, baksving				
2	Kipp till stödjande direkt vipp	Stopp i stöd efter kipp Kropp ej över vägplan	x	x	x
3	Direkt undersving till hängande, baksving. Uppstämning bak undersving	Höft under stånghöjd i slutpositionen för undersving, baksving	x	x	x
B1	Bonus 1 ersätter nr 2 Hjulupp genom handstående				
4	Framsving med svängvändning till övertag 45° över stånghöjd				
5	Framsving med svängvändning till övertag 45° över stånghöjd				
6	Minst 1× Jättesväng bakåt				
B2	Tilläggsbonus Undervändning, minst 1× jättesväng framåt <i>eller</i> Undervändning minst 1× jättesväng framåt, övervändning, minst 1× jättesväng bakåt				
B3	Tilläggsbonus Endo eller Stalder i valfri sväng				
7	Sträckt volt bakåt eller framåt till stående (engelsman/fransman) (Om avhopp kommer från sving är det tillåtet med ett extra sving innan avhopp)	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	
B4	Bonus 4 ersätter nr 7 Avhopp framåt eller bakåt av minst B-värde	Höft ej tydligt ovanför stånghöjd	x	x	

Redskaps- och materialspecifikation:

Räckhöjd: FIG standard.

Det är tillåtet att anpassa höjden med tjockmattor.

12 Öppet program

Öppet program är till för gymnaster som vill tävla på valfritt program, men inte klarar av seriekraven för att tävla i Femman, JSM eller SM . Det öppna programmet följer FIG CoP Junior med modifieringar av regler och D-poäng som beskrivs nedan.

12.1 Värdering av serier

12.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 7

$$\text{Slutpoäng} = D\text{-poäng} + E\text{-poäng} \quad (7)$$

Till mångkampspoängen räknas enbart poängen från hopp 1.

Kvalpoängen till final för redskapet hopp är snittet av de två hoppens slutpoäng enligt ekvation 8. Två hopp från olika hoppgrupper måste utföras.

$$\text{Slutpoäng} = \frac{\text{Slutpoäng Hopp 1} + \text{Slutpoäng Hopp 2}}{2} \quad (8)$$

12.1.2 D-poäng

Svårighetsvärdet, *D-poängen* för en övning är den samma som CoP, men i det öppna programmet så tillkommer det så kallade momentövningar (*m*). En *m-övning* har inget *D-värde*, men den räknas till seriens övningar och kan utgöra en strukturgrupp (*EGR-bonus*). Avsikten med momentövningarna är att förhindra att det blir för stor avsaknad av övningar för gymnaster som inte kan tillräckligt många övningar från CoP, och att underlätta att erhålla EGR-bonusar i alla kategorier.

D-avdrag för kort serie

Tävlingsprogrammet har inte lika strikta krav som FIG CoP Junior på antalet övningar och storleken på avdraget för saknade övningar:

# Övningar	D-avdrag
5-8 övningar	0.0p
4 övningar	-1.0p
3 övningar	-2.0p
2 övningar	-4.0p
1 övningar	-6.0p
0 övningar	-10.0p

Speciella krav (EGR)

För Öppet program ges poäng för speciella krav enligt FIG CoP. Undantaget är EGR för avhoppet enligt nedan.

EGR för avhopp

EGR för avhopp skiljer sig från FIG CoP Junior då det går att erhålla värde för kategorin (EGR) även för A-avhopp enligt:

A-avhopp	+0.1p
B-avhopp	+0.3p
C-avhopp	+0.5p

12.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

12 Öppet program

Öppet program är till för gymnaster som vill tävla på valfritt program, men inte klarar av seriekraven för att tävla i Femman, JSM eller SM . Det öppna programmet följer FIG CoP Junior med modifieringar av regler och D-poäng som beskrivs nedan.

12.1 Värdering av serier

12.1.1 Beräkning av slutpoäng

Slutpoängen för en serie i ett redskap räknas generellt fram genom att summera D-poängen och E-poängen enligt ekvation 7

$$\text{Slutpoäng} = D\text{-poäng} + E\text{-poäng} \quad (7)$$

Till mångkampspoängen räknas enbart poängen från hopp 1.

Kvalpoängen till final för redskapet hopp är snittet av de två hoppens slutpoäng enligt ekvation 8. Två hopp från olika hoppgrupper måste utföras.

$$\text{Slutpoäng} = \frac{\text{Slutpoäng Hopp 1} + \text{Slutpoäng Hopp 2}}{2} \quad (8)$$

12.1.2 D-poäng

Svårighetsvärdet, *D-poängen* för en övning är den samma som CoP, men i det öppna programmet så tillkommer det så kallade momentövningar (*m*). En *m-övning* har inget *D-värde*, men den räknas till seriens övningar och kan utgöra en strukturgrupp (*EGR-bonus*). Avsikten med momentövningarna är att förhindra att det blir för stor avsaknad av övningar för gymnaster som inte kan tillräckligt många övningar från CoP, och att underlätta att erhålla EGR-bonusar i alla kategorier.

D-avdrag för kort serie

Tävlingsprogrammet har inte lika strikta krav som FIG CoP Junior på antalet övningar och storleken på avdraget för saknade övningar:

# Övningar	D-avdrag
5-8 övningar	0.0p
4 övningar	-1.0p
3 övningar	-2.0p
2 övningar	-4.0p
1 övningar	-6.0p
0 övningar	-10.0p

Speciella krav (EGR)

För Öppet program ges poäng för speciella krav enligt FIG CoP. Undantaget är EGR för avhoppet enligt nedan.

EGR för avhopp

EGR för avhopp skiljer sig från FIG CoP Junior då det går att erhålla värde för kategorin (EGR) även för A-avhopp enligt:

M-avhopp	+0.1p
A-avhopp	+0.3p
B-avhopp	+0.5p

12.1.3 E-poäng

Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10,0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.