

Uppdaterings information för Aerobic gymnastics Sverige 2023

Steg 1-2

- Bedöms enligt 1–5 skala (som under 2022)
- **Godkänd poäng höjs under 2023** eftersom den önskade Execution förväntas högre av FIG
 - Svårigheter i steg 1,2,3 för godkänd måste vara högre i Execution, dvs måste utföras med en 4 Execution.
 - Gymnaster i Steg 1,2,3 måste få minst 4 i Execution för att gå vidare.
 - Gymnaster i steg 2,3 måste få minst 4 i Artistry för att gå vidare.

Ny neutral avdrag - om gymnasten ej gör ett försök på obligatorisk övning dras -1.0 från gymnastens slut resultat av D domare. (exempel E 4 + A 2 = 6) - N 1 slut resultat = 5

Open B och C

- Execution och Artistry Bedöms enligt 1-5 skala (som under 2022)
- D (svårigheter bedöms med hjälp av svårighets lista)
- Ingen poängnivå finns för uppflytt, om coach/tränare vill ha riktlinjer kan hen använda poängnivån i steg systemet. Om gymnasten alltid når 4 på skalan är det dags att flytta upp.
- Flytt till Open A, Open A är en stor kategori som också har mycket bredd. Den är inriktad till gymnaster som är 13 år och äldre och är intresserade av att tävla, det finns inget krav på svårighetspoäng för att få delta. **När gymnasten har utvecklat alla grunder och är över 13 år, rekommenderas att flytta in i open A för att fortsätta utvecklas.** Open B och C är nybörjarklasser, Open A är fortsättnings - avancerade klass. När klassen växer kommer det vara möjligt att introducera en avancerad klass separat (national stream).

Bedömning av D (svårigheter)

Värde Den svenska dokumentet är skrivet under 2020 med den första utgåvan från FIG som underlag, därav finns vissa övningar som syns som screenshots i den svenska och kan visa småfel i tex värdet. (kommer att uppdateras under 2023)
ex. V support värde är ej längre 0.4 utan blev redigerad till 0.5 senare av FIG.

Vi vill uppmuntra coacher/tränare av röda-lila gymnaster att jobba utifrån FIG CoP när de väljer övningar.

För gymnaster i Open B och C ska värdet på D inte vara det viktigaste dvs värdet på övningarna utan gymnaster och tränare bör vara mer fokuserade på utförande än övningens värde, om det börjar handla om att få maximal D poäng, tävlar de förmodligen i fel kategori och ska istället flytta in i steg för att utveckla mot AG international stream eller Open A och att satsa mot Junior eller senior och inte tävla i nybörjarklasser.

Svenska Svårigheter i open klass:

Open B och C - bedömning av de svårigheter som lämnas in.

Om gymnasten använder ett spagat el. ljus hopp osv. i koreografin och den inte finns på listan som är inlämnad bedöms det inte som svårighet.

Open A combined National/International

- Bedömning av lämpliga svårigheter i relation till helheten.

1. Antecknar hela rutinen
2. Räknar antal svårigheter
3. Om fler övningar än tillåten är antecknad
 - a) Om alla antecknade övningar finns i FIG CoP och är över 0.3 i värde, ta D avdrag -0,5 och ge D värde till övningar i kronologisk ordning 8-9st.
 - b) Om ett fåtal extra övningar finns utöver antal tillåtna, även från den Sv CoP och är mellan 0.05-0.2 övningen räknas inte i D poäng, och inget avdrag av D domare (bara E avdrag).
Ex, om domare antecknar 11 st. svårigheten 9st är av 0.6 värde och högre och 2st är värde 0.1 de två 0.1 värde övningar stryks över och de 9 högsta räknas. Ingen D avdrag.
 - c) Om domare antecknar 11st övningar och alla övningar är mellan 0,05 - 0.4 ta D avdrag på den 10:e och 11:e och bedöma de första 9st i kronologisk ordning.

Uppdatering av tävlingsklass

- Föreningarna i Sverige har kommit överens om att det behövs flera utvecklingssteg för att utveckla gymnasterna med jämna steg mot FIG AG nivå.
- De nya utvecklingsstegen utvecklas under året och det kommer finnas ett utkast på ett 5 Steg system till 2024.
- Under tiden har vi uppdaterat några av de obligatoriska övningarna inom steg serien som ser till att utvecklingen följer samma linje som det gör internationellt.

Bifogad hitta ni nya open riktlinje och nya steg obligatoriska övningar.

- + Om du har förslag eller frågor gällande övningar som ni tycker borde finnas i steg serien 1-5 2024 kontakta Corina eller Hayley.

Open Tävlingsklass kriterium 2023

Nybjörjare / fortsättningsprogram, väldigt lite restriktioner/ regler för tävling, alla nivå kan delas upp i åldersgrupper.

	Ålder	Tid (+/- 5 sekunder)	Max svårigheter	Svårighetsregler	Max landings	Combos	Acro	Golv
Open C	från 7år	1.00-1.15	Upp till 5. Max värde 0.5	Inga restriktioner, Svårigheter får tillhör samma 'familj' Svårigheter från national CoP får används	Ingen landning i PU 1 landning i split	1 max		Valfri yta
Open B	från 7år	1.00-1.25	Upp till 7. Max värde 0.8	Inga restriktioner, Svårigheter får tillhör samma 'bas namn' Svårigheter från national CoP får används.	1 PU landning 1 split landning	2 max		Valfri yta
Open A	Från 13år	1.00-1.25	Upp till 9. Inget maxvärde	Inga restriktioner Svårigheter får tillhör samma 'bas namn' Svårigheter från national CoP får används.	Max 3 total	3 max	Max 1st komb i IW, IM	10x10 (7x7 ag allowed)
Aerobic Dance	Från 7år Minst 4 personer Max 8st	1.00-1.25	0	Rutin måste innehålla minst 32 slag dansstyle koreografi. Rutin måste innehålla minst 3 collaborations/samarbetsövningar.		2x Acro plus Acro max	Max 2 combos junior Max 3 combos senior	10x10
Aerobic Step	Från 7år Minst 4 personer Max 8st	1.00-1.25	0	Rutin måste innehålla 3 sets av 8 <i>stepping</i> på samma stepbräda. <u>Not allowed to throw steps or jump from step to step</u>		No Acro allowed (0?)	0	10x10

kriterium Utvecklingsstege 2023 med gula ändringar

National utvecklingsstege mot FIG Age Group för gymnaster 7-14år general deductions as FIG Age group ND, age group

	Tid (+/- 5 sekunder)	Max svårigheter	Svårighetsregler I valfri ordning	Max landings	Acro	Combos	Golv	Pass
Steg 1	1.00-1.15	7 (max 4 golv)	<ol style="list-style-type: none"> Straight jump Vertical split eller sagittal split Push up Straddle / L support 2s Bent leg V support 2s Tuck jump Valfri max 0.4 Övningar ha inget värde i tävling	0	Max 2 A1 -A3	0	7x7 individual Valfria MP, TR, GR Max resultat 10.0	<ul style="list-style-type: none"> Alla övningar godkänd Minst 4 execution Minst 3 artistry
Steg 2	1.15	7 (max 4 golv)	<ol style="list-style-type: none"> Wenson push up Straddle / L support 2s Air Turn 1/1 turn V / straddle V Support 2s Split jump Valfri max 0.5. Övningar ha inget värde i tävling	1	Max 2 A1- A4	Max 1 inget värde	7x7 individual Valfria MP, TR, GR Max resultat 10.0	<ul style="list-style-type: none"> Alla övningar godkänd Minst 4 execution Minst 4 artistry
Steg 3	1.15	7 (max 4 golv)	<ol style="list-style-type: none"> Helicopter Straddle / L support 1/1 turn Tuck jump 1/1 turn 2/1 turn Valfri övning minst 0.4 värde. Valfri övning från grupp 6 max 0.6 Valfri max 0.6 	1	Max 2 A1- A-4	Max 1 (0.1)	Utifrån FIG CoP Max resultat 21.75	<ul style="list-style-type: none"> Alla övningar godkänd Minst 7.5 Execution Minst 8.0 Artistry 17.00 minst total

Tävlingar 2023

Tävling	Behörig att åka
Klubbmästerskap T.ex., TGD KM	Alla nivåer
Klubbtävling -Regions tävling T.ex., vänersborgscupen	Steg 1,2,3 (under 13) Open C, B, A
Rikstävling T.ex. Rikscupen	Steg 3 och Open A
Nationell tävling Svenska Cupen, USM, JSM, SM	Open A AG, JR, SNR, Steg 3 (över 13)
International Klubb Tävling International Open tävling (ej sanctioned) KTU - Litauen, Heathrow, Schweiz, Aquae Cup	Open A AG, JR, SNR, inklusive gymnaster på steg 3 inte än godkänd +13år
International Open tävling (FIG sanctioned) 22/03/2023 - 26/03/2023 11th Cantanhede International Open Competition 21/04/2023 - 23/04/2023 Czech Aerobic Open 2023	International Stream AG, JR,SNR, gymnaster i Open A som är i process att ansöka till international stream och försöka nå poäng. Funkar oftast endast i AG eftersom licens ej krävs.
Championship 26/03/2023 8th Cantanhede FIG World Cup 2023 22/04/2023 - 23/04/2023 SUZUKI World Cup 2023 17/11/2023 - 19/11/2023 13th Senior European Championships 17/11/2023 - 19/11/2023 13th Junior European Championships	International Stream AG, JR, SNR

Updated qualifying Scores for International Stream 2023

Junior IW 16.00

- måste nås minst en gång med en panel med minst 1 st brevet domare från en annat land än Sverige.

Senior IW 18.00

- måste nås minst en gång med en panel med minst 1 st brevet domare från en annat land än Sverige.

Based on Plovdiv, Klaipeda, Cantanhede FIG sanctioned tävlingar under 2022

[Uttagning till International Stream info 2023](#)

[Ansökan till International Stream \(mall\)](#)

0.05	Push up on knees	1	0.05	Ljus hopp	4
0.1	Push up	1	0.1	½ air turn	4
0.1	Lateral push up on knees	1	0.2	Free Fall stående	4
0.1	Hinge push up on knees	1	0.1	Ljus hopp till spagat	4
0.2	Lateral push up	1	0.4	Air turn till spagat	4
0.2	Hinge push up	1	0.05	90 grader split jump	6
0.2	Push up 1 leg	1	0.2	135 grader split jump	6
0.2	Plio push up	1	0.05	90 grader split leap	6
0.2	Wenson push up	1	0.2	135 grader split leap	6
0.05	Seated L support one leg lifted	2	0.3	180 split leap	6
0.1	L support 1 heel on floor 1 leg and hips lifted	2	0.3	Switch split leap ½ turn 135 grader	6
0.05	Seated straddle support one leg lifted	2	0.4	Switch split leap ½ turn 135 grader to split	6
0.1	Straddle support 1 heel on floor hips lifted	2	0.1	Värmlandskast (tour jete)	6
0.3	Straddle eller L support ½ turn	2	0.3	scissors leap ½ turn 135 grader	6
0.2	Bent legs V support hips raised	2	0.4	Scissors leap ½ turn 135 grader to split	6
0.3	Straddle V support	2	0.4	Scissors leap 1/1 turn 135 grader	6
0.5	V support ½ turn	2	0.05	Preparation för turn on releve, balans 2s	7
0.3	Tuck planche	2	0.1	Halv turn	7
0.05	Front support position	3	0.05	Incomplete vertical split	8
0.05	Rear support position	3	0.1	Spagat / split	8
0.1	¼ leg circle to side support (krets)	3	0.2	Split through	8
0.2	1½ leg circle to rear support (krets)	3	0.1	Balance på tå	8
0.3	¾ leg circle to side support (krets)	3	0.3	Balance ½ -¾ turn	8
0.2	Helicopter 1/2 -"sittande till sittande"	3			