
Open Tävlingsklasserna

Aerobic gymnastics

2024

- Open tävlingsklass från nybörjare till avancerad nivå.

Innehållsförteckning

1. Vad är Open klass.....	3
Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder	3
2. Open Tävlingsklass kriterium 2024.....	4
3. Bedömning i Open Klass.....	5
3.1 Kläder Open B och C	6
3.2 Kläder Open A.....	6
4. Svårigheter i Open klass.....	6
4.1 Open B och C.....	6
4.2 Open A combined National/International.....	6
4.3 Välja svårighet	7
4.4 Värde av svårighet	7
5. Svensk Svårighetstabell.....	8

1. Vad är Open klass

Genom att välja vägen via Open Klass C, B, A, har tränare och gymnaster möjligheten att skapa ett program som uppmuntrar gymnastens starka sidor genom att välja sina svårigheter fritt från bifogade svårighets tabellen och FIG CoP.

Open klass ska uppmuntra fler utövare att börja och fortsätta tävla genom att ha mindre restriktioner/regler på svårigheter och tillåta alla kan tävla oavsett sina färdigheter. Genom Open klass finns det möjlighet att genomföra en utvärdering för att visa färdigheter för att ansöka till international stream som motsvarar landslag.

På högsta nivå i Open Klass (Open A) ges möjligheten att tävla på nationella mästerskap samt internationella klubb tävlingar.

Klass	Utvecklingsnivå	GF Utvecklingsstadie	Tävlingsnivå
Open C	Nybörjare Från 7 år	Lärande gymnastik	Lokala och regionstävlingar Ingen poäng redovisning
Open B	Fortsättning Från 7 år	Träna på att träna	Lokala och regionstävlingar Ingen poäng redovisning
Open A	Avancerade Från 13 år	Träna och tävla Träna för att tävla	Nationella tävlingar och internationella klubb tävlingar ej FIG sanctioned. Kval till JSM, SM
International Stream	Elit Från 13 år (steg 5) Från 15 år (från Open A)	Tävla för att vinna	FIG sanctioned tävlingar (uttagning EM samt VM).

Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder

2. Open Tävlingsklass kriterium 2024

	Ålder	Tid (+/- 5 sekunder)	Max svårigheter	Svårighetsregler	Max landings	Combos	Acro	Golv
Open C	från 7 år	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 7 år	1.00-1.25	Upp till 7. Max värde 0.8	Inga restriktioner, Svårigheter får tillhör samma 'bas namn' Svårigheter från national CoP får användas.	1 PU landning 1 split landning	2 max		Valfri yta
Open A	Från 13 år	1.00-1.25	Upp till 8-9*. Ingen max värde	Inga restriktioner Svårigheter får tillhör samma 'bas namn' Svårigheter från national CoP får användas.	Max 3 total	3 max	Max 1st komb i IW, IM	10x10 (7x7 ag CoP allowed)
Aerobic Dance	Från 7 år Minst 4 personer Max 8st	1.00-1.25	0	Rutin måste innehålla minst 32 slag dans style 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 7 år Minst 4 personer Max 8st	1.00-1.25	0	Rutin måste innehålla 3 sets av 8 <i>stepping</i> på samma stepbräda. <u>Får ej kasta steg eller hoppa från bräda till bräda.</u>		No acro allowed (0?)	0	10x10

* Max antal element i Open A ska tillåta max antal tillåtna i FIG CoP som kan ändras i 2025, mest sannolikt att det minskas med 1st till 8 max.

3. Bedömning i Open Klass

Open C	<p>Execution skala 1-5 Artistry skala 1-5 Difficulty Anpassade CoP + national svårigheter.</p> <p>4 + 3 + 0.5 = 7.5</p>	<p>Bedöms av regionsdomare Ej FIG CoP</p>	<p>Finns inget krav på kvalificering/resultat att flytta till nästa tävlingsklass.</p> <p>8.0 kan vara en bra riktlinje för tränare om när det passar att flytta upp.</p> <p>Resultat högre än 9.0 kan betyda att gymnasten tävlar i en klass som inte passar sin utvecklingsnivå och behöver flytta upp.</p>	<p>Svårighetslista lämnas in</p>
Open B	<p>Execution skala 1-5 Artistry skala 1-5 Difficulty anpassade CoP + national svårigheter.</p> <p>4 + 3 + 0.5 = 7.5</p>	<p>Bedöms av regiondomare Ej FIG CoP</p>	<p>Finns ingen krav på kvalificering/resultat att flytta till nästa tävlingsklass.</p> <p>8.0 kan vara en bra riktlinje för tränare om när det passar att flytta upp.</p> <p>Resultat högre än 9.0 kan betyda att gymnasten tävlar i en klass som inte passar sin utvecklingsnivå och behöver flytta upp.</p>	<p>Svårighetslista lämnas in</p>
Open A	<p>Execution 10 Artistry 10 Difficulty Anpassade CoP + national svårigheter.</p> <p>7.5+ 8.3 + 1.2 = 17.0</p>	<p>Bedöms av nationella eller internationella domare</p> <p>Enligt CoP med anpassningar</p>	<p>Nästa steg för gymnaster som vill träna för att vinna är att ansöka till international stream som motsvarar landslag.</p> <p>Inom Open A finns det ingen begränsning på svårighet och nivå. Gymnaster kan fortsätta utvecklas inom klassen till högsta möjliga nivå inom sporten.</p> <p>Kval poäng reflekterar det som krävs att kommer i den 2/3 del av resultatlistor i de senaste mästerskap.</p>	<p><u>INGEN</u> Svårighetslista lämnas in</p>

3.1 Kläder Open B och C

Långt hår uppsatt, alla typer av gympakläder tillåten (domare måste kunna se om knäna/armar är utsträckta, tips är att kläder sitter relativt tight intill kroppen så de inte åker upp/av och inte nuddar golvet, så det ser ut som gymnasten nuddar med kroppen). Gympa skor som ej gör märken i golvet. Alla typer av skydd och tejp tillåten.

3.2 Kläder Open A

På Open A rekommenderas att gymnaster tävlar i vita aerobic gymnastics skor specifikt till disciplinen (speciellt när de börjar utföra 0.4 och högre värde svårigheter). Gymnaster kan följa samma regler som B och C, men om gymnasten har målsättningen att tävla enligt CoP på nationella mästerskap och internationella klubb tävlingar rekommenderas att följa FIG CoP regler för kläder i sin respektive kategori även i Open klass A.

4. Svårigheter i Open klass

4.1 Open B och C

Bedömning av de svårigheter som lämnas in. Om gymnasten använder en spagat, ljus hopp osv. i koreografin och den inte finns på listan som är inlämnad bedöms det inte som svårighet.

4.2 Open A combined National/International

Open A är en stor och bred kategori. Den är inriktad till gymnaster som är 13 år och äldre och är intresserade av att tävla, det finns inga 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. Inom Open A kan man tävla och nyttja de nationella anpassningarna att fortsätta utveckla eller välja att tävla utifrån CoP i gymnastens respektive åldersklass. Det betyder att det kommer finnas gymnaster med olika målsättningar och det är viktigt att bedömning av svårigheter är relativ till helheten.

- Bedömning av lämpliga svårigheter relativ till helheten.

1. Hela rutin antecknas av D domare
2. Antal svårigheter räknas
3. Om fler övningar än tillåten är antecknad
 - a) Om alla antecknad 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).
Till ex, om domare antecknar 11st svårigheten 9st är av 0.6 värde och högre och 2st är värde 0.1 de två 0.1 värde övningarna 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.

4.3 Välja svårighet

I Open klass får gymnast och tränare välja själva svårigheter (difficulty elements) som gymnasten utför bäst.

Svårigheter kan komma från den senaste FIG CoP eller den följande svenska tabell av förberedande övningar.

Om man behöver rekommendation på svårigheter för nybörjare kan man börja med att använda några av de obligatoriska övningarna från våra utvecklings stegprogram.

OBS. Om gymnasten ska tävla på internationell klubb tävling, JSM, SM eller ansöka till international stream måste gymnasten köra enligt CoP och får ej använda svensk element och måste uppehålla FIG CoP difficulty regler för den respektive åldersklass.

4.4 Värde av svårighet

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 en olämpligt kategori och ska istället flytta in i steg för att utveckla mot AG international stream eller tävla i Open A och att satsa mot Junior eller senior och inte tävla i nybörjar/fortsättnings klass, eftersom här är fokus utvecklingen av gymnastens färdigheter och ingen 'vinner'. Tävling fokuserade rutiner bör vara endast på röda och lila nivåer.

5. Svensk Svårighetstabell

0.05	Push up on knees	1	0.05	Front support position	3	0.4	Scissors leap ½ turn 135 grader to split	6
0.1	Push up	1	0.05	Rear support position	3	0.4	Scissors leap 1/1 turn 135 grader	6
0.1	Lateral push up on knees	1	0.1	¼ leg circle to side support (krets)	3	0.05	Preparation för turn on releve, balans 2s	7
0.1	Hinge push up on knees	1	0.2	1\2 leg circle to rear support (krets)	3	0.1	Halv turn	7
0.2	Lateral push up	1	0.3	¾ leg circle to side support (krets)	3	0.05	Incomplete vertical split	8
0.2	Hinge push up	1	0.2	Helicopter 1/2 -"sittande till sittande" steg2	3	0.1	Spagat / split	8
0.2	Push up 1 leg	1	0.05	Ljus hopp	4	0.2	Split through	8
0.2	Plio push up	1	0.1	½ air turn	4	0.1	Balance på tå	8
0.2	Wenson push up	1	0.2	Free Fall stående	4	0.3	Balance ½ -¾ turn	8
0.05	Seated L support one leg lifted	2	0.3	Ljus hopp till PU	4			
0.1	L support 1 heel on floor 1 leg and hips lifted	2	0.2	Ljus hopp till spagat	4	0.3	Spagat alla 3 sidor (steg 1)	8
0.05	Seated straddle support one leg lifted	2	0.4	Air turn till spagat	4			
0.1	Straddle support 1 heel on floor hips lifted	2	0.05	90 grader split jump	6			
0.3	Straddle eller L support ½ turn	2	0.2	135 grader split jump	6			
0.2	Bent legs V support hips raised	2	0.05	90 grader split leap	6			
0.3	Straddle V support	2	0.2	135 grader split leap	6			
0.5	V support ½ turn	2	0.3	180 split leap	6			
0.3	Tuck planche	2	0.3	Switch split leap ½ turn 135 grader	6			
			0.4	Switch split leap ½ turn 135 grader to split	6			
			0.1	Värmlandskast (tour jete) 90 grader	6			
			0.2	Scissors leap drill steg 2 135 grader	6			
			0.3	scissors leap ½ turn 135 grader	6			