

Utvecklingsstege

Aerobic gymnastics

2024

-Utvecklingsstege för 7-13 år, tävling/tränings väg för inriktning mot FIG AG requirements som IW, IM, MP, TR eller GR

OBS. Kategori PAR finns ej i FIG reglementet, om gymnaster vill tävla som par kan man göra det i Svenska Open tävlingsklasser som ej är begränsande av FIG reglemente.

Innehållsförteckning

1. Översikt utvecklingsvägar inom Aerobic gymnastics	3
Angivna åldrar innebär från och med resp. till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder	3
2. Utvecklingsstege.....	4
3. Utvecklingsstege - Kvalificeringsprocess	5
4. Bedömning information för domare.....	6
4.1 Steg 1-3	6
4.2 Steg 4	6
4.3 Steg 5	6
5. Utvecklingssteg 1 - Lärande Gymnastik	7
6. Utvecklingssteg 2 - Träna på att träna.....	8
7. Utvecklingssteg 3 - Träna på att Träna.....	9
8. Utvecklingssteg 4 - Träna och Tävla.....	10
9. Utvecklingssteg 5 - Träna för att tävla.....	11
10. Frågor och Svar	12

1. Översikt utvecklingsvägar inom Aerobic gymnastics

Utvecklingsstege 5	International Stream	Träna för att vinna
Utvecklingsstege 4	Open Klass A 13 år och äldre	Träna och tävla Träna för att tävla
Utvecklingsstege 3		Träna på att träna
Utvecklingsstege 2	Open Klass B	Träna på att träna
Utvecklingsstege 1	Open Klass C	Lärande gymnastik



7-9 år nybörjare



**7 år och äldre
nybörjare**



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

2. Utvecklingsstege

-Utvecklingsstege för 7-13 år, tävling/tränings väg för inriktning mot FIG AG requirements.

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Rekommenderad ålder 7-8 år	Rekommenderad ålder 8-9 år	Rekommenderad ålder 9-10 år	Rekommenderad ålder 10-12 år	Rekommenderad ålder 12-14 år
<i>I följande ordning</i>	<i>I följande ordning</i>	<i>I följande ordning</i>	<i>I valfri ordning</i>	<i>I valfri ordning endast CoP element</i>
Straddle / L support En fötter i golvet höft fritt.	Straddle / L support	Straddle / L support	Straddle / L support ½ turn 0.3 eller 1/1 turn 0.4 händerna flyttas	family 2 värde 0.4-0.6
Tuck jump	Tuck jump ½ turn	Tuck jump 1/1 turn	Tuck jump 1/1 turn 0.4	Family 5 värde 0.4-0.6
Passe position 2s	½ Turn	1/1 turn	2/1 turn 0.4	Group C element Värde 0.4-0.6
Push up	Helicopter drill - Leg circle	Helicopter drill - Phase 1 - Phase 2 - Phase 3	Helicopter to elbows 0.3 Or Helicopter 0.4	Group A element Värde 0.4-0.6
Spagat på alla 3 sidor (2 sidor 170, 1 180)	Vertical split	Wenson push up	Valfri illusion 0.2-0.5 eller Explosive PU 0.2-0.5 (plio/A frame)	Valfri minst 0.6
Split jump 135 grader	Scissors leap drill: -Front leg kick -Rotate hips - land feet together -Jump to split jump 135 -land feet together	Scissors leap drill: -Front leg kick -Rotate hips - land feet together -Jump to split jump 180 -land feet together	Valfria Scissor leap 0.6 eller Split jump 0.4	Valfri minst 0.6
½ Air turn	1/1 Air turn	Från grupperad stående Händerna på knä hopp till PU landning Eller glid ner till split	Straight jump to push up 0.3 eller Straight jump to split 0.2 (små gruppering tillåen i pu)	Valfri minst 0.6
Valfri golv storlek	Valfri golv storlek	Valfri golv storlek	Valfri golv storlek	Max 1 combo tillåten och 1 landning

3. Utvecklingsstege - Kvalificeringsprocess

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5
Rekommenderad ålder 7-8 år	Rekommenderad ålder 8-9 år	Rekommenderad ålder 9-10 år	Rekommenderad ålder 10-12 år	Rekommenderad ålder 12-14 år
Övningar har inget värde i rutin	Övningar har inget värde i rutin	Övningar har inget värde i rutin	Expected D Raw 2.7 Halv 1.35	Expected D Raw 3.8 Halv 1.9
Tävlingar Klubb mästerskap Lokala tävlingar inom Sverige	Tävlingar Lokala tävlingar inom Sverige	Tävlingar Lokala tävlingar inom Sverige	Max Tävlingar International club competitions ej sanctioned (13 år) Gymnaster på steg 4 (of age) får tävla USM och Svenska Cupen	Max Tävlingar FIG sanktionerade tävlingar som inte kräver en FIG licens för AG gymnaster. (13 år) Gymnaster på steg 5 (of age) får tävla USM och Svenska Cupen.
Qualification D Alla element godkänd (ha minimum 4 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar	Qualification D Alla element godkänd (ha minimum 4 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar	Qualification D Alla element godkänd (ha minimum 4 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar	Qualification D Alla element godkänd (ha minimum 7.0 i execution) minst en gång inom 3 tävlingar Gymnasten har nått den expected total minst en gång.	Qualification D Gymnasten måste visa möjligheten att nå den expected D poäng. Gymnasten har nått den expected total minst en gång.
Qualification result Minimum E 4 A 3	Qualification result Minimum E 4 A 3	Qualification result Minimum E 4 A 4	Qualification result Expected total 16.00 Multiples 15.00	Qualification result Expected total 17.00 Multiples 16.00 För direkt kvalificering till international stream och möjligheten för uttagning till VM gymnasten måste nå den expected total utanför sverige. <u>17.00 räckte till 23:e plats i en open international tävling under 2022</u>

4. Bedömning information för domare

4.1 Steg 1-3

- Bedömning sker via skala.
- Ingen svårighetsvärde.
- Total poäng dras ner en (1) siffra om gymnasten hoppar över en obligatorisk övning utan att försöka.
- Tänka på helheten och färdigheten för nästa utvecklingssteg.

4.2 Steg 4

- Bedömning sker via nuvarande CoP.
- Plus D avdrag -0.5 om en obligatorisk steg 4 övning saknas.
- AMP block förväntas i bedömning av artistry.
- Används som förberedande för Age Group.

4.3 Steg 5

- Bedömning sker via nuvarande CoP (Difficulty deductions för AG apply).
- AMP block förväntas i bedömning av artistry.
- Golv storlek motsvara det som förväntas i Age Group 12-14 i FIG CoP.
- Gymnaster som fyller kraven godkänd för steg 5 förväntas ligga på nivå som motsvara $\frac{2}{3}$ av startfältet på VM i Age Group.

På de följande sidor finns information för tränare.

5. Utvecklingssteg 1 - Lärande Gymnastik

Övningar	I följande ordning		Rekommendationer	
1	Straddle / L support En fot i golvet höft fritt. Minst 2sek		Golv storlek	7x7
2	Tuck jump		Rutin/musik längd	Approx 1.00
3	Passe position 2sek		Antal AMP	4-5st approx, fokus på kvalite
4	Push up		Annat innehåll	Kullerbytta, hjulningar, danssteg.
5	Spagat på alla 3 sidor (2 sidor 170, 1 180)		Kläder	- Gymnastikdräkt/hudfärg tights under - Gymnastikdräkt/tights ovanpå - Tights/linne - Shorts/T-shirt - Gympa skor - Långt hår uppsatt
6	Split jump 135° grader		Ålder	7-8 år Kan börja öva tidigare men ej tävling.
7	½ air turn		Träningstimmar	3-4 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubb mästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige

Ingen resultat redovisning - gymnasterna tävlar ej mot varandra

Målsättning för individer är istället att kämpa på med inläring av alla obligatoriska övningar på steg 1, som uppmuntras med steg 1-bricka.

Gymnasterna får stanna på utvecklingsstege 1 så länge tränare och gymnaster tycker att det passar att vara med på den lärande gymnastik utvecklingsstadie, även om gymnasten har fått sin bricka. Ta hänsyn till den fysisk och psykisk mognad av gymnasterna vid uppflyttning. Ibland kan det vara enklast som tränare att flytta gymnaster vid början av en ny termin även om gymnasterna fått deras bricka tidigare.

6. Utvecklingssteg 2 - Träna på att träna

Övningar	I följande ordning		Rekommendationer	Information är rekommendation
1	Straddle / L support		Golv storlek	7x7 IW/IM/MP 10x10TR/GR
2	Tuck jump ½ turn		Rutin/musik längd	1.00-1.10 approx.
3	½ Turn		Antal AMP	6 approx
4	Helicopter drill - Leg circle		Annat innehåll	Hjulningar, kullerbyttor, handstående, bryggor.
5	Vertical split		Kläder	- Gymnastikdräkt/hudfärg tights under - Gymnastikdräkt/tights ovanpå - Tights/linne - Shorts/T-shirt - Gympa skor - Långt hår uppsatt
6	Scissors leap drill: - Front leg kick - Rotate hips - Land feet together - Jump to split jump 135° - Land feet together		Ålder	8-9 år
7	1/1 Air turn		Träningsstimmar	4-6 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubb mästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige

Ingen resultats redovisning - gymnasterna tävla ej mot varandra

Målsättning för individer är istället att kämpa på med inläring av alla obligatoriska övningar på steg 2, som uppmuntras med steg 2-bricka.

Gymnasterna får stanna på utvecklingsstege 2 så länge tränare och gymnaster tycker att det passar att vara med på den träna på att träna gymnastik utvecklingsstadiet, även om gymnasten har fått sin bricka. Ta hänsyn till fysisk och psykisk mognad av gymnasterna vid uppflyttning. Ibland kan det vara enklare som tränare att flytta gymnaster vid början av en ny termin även om gymnasterna får deras bricka tidigare.

7. Utvecklingssteg 3 - Träna på att Träna

Övningar	I följande ordning		Rekommendationer	Information är rekommendation
1	Straddle / L support		Golv storlek	7x7 IW/IM 10x10 samtliga
2	Tuck jump 1/1 turn		Rutin/musik längd	1.10-1.15
3	1/1 turn		Antal AMP	6-7 approx
4	Helicopter drill - Phase 1 - Phase 2 - Phase 3		Annat innehåll	Hjuling, rundat, handstående, kyllebyta, bryggor / övergångar
5	Wenson push up		Ålder	9-10 år
6	Scissors leap drill: - Front leg kick - Rotate hips - Land feet together - Jump to split jump 180° - Land feet together		Kläder	- Gymnastikdräkt/hudfärg tights under - Gymnastikdräkt/tights ovanpå - Tights/linne - Shorts/T-shirt - Gympa skor - Långt hår uppsatt
7	From squat stand Hands on knees Drop to PU landing Eller Glida ner till split		Träningsstimmar	6-8 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubb mästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige.

Ingen resultats redovisning - gymnasterna tävla ej mot varandra

Målsättning för individer är istället att kämpa på med inläring av alla obligatoriska övningar på steg 3, som uppmuntras med steg 3-bricka. Gymnasterna får stanna på utvecklingsstege 3 så länge tränare och gymnaster tycker att det passar att vara med på träna på att träna gymnastik utvecklingsstadie, även om gymnasten har fått sin bricka. Ta hänsyn till fysisk och psykisk mognad av gymnasterna vid uppflyttning. Ibland kan det vara enklast som tränare att flytta gymnaster vid början av en ny termin även om gymnasterna får deras bricka tidigare. **Steg 4 kan vara en svår övergång, här kan man utvärdera om gymnasten vid ungefär 10 år passar till Open tävlingsklasser, eller fortsätter i utvecklingsstegen mot AG 12-14 år CoP kriterium.**

8. Utvecklingssteg 4 - Träna och Tävla

Övningar	I valfri ordning		Rekommendationer	Information är från CoP AG 12-14
1	Straddle / L support ½ turn 0.3 eller 1/1 turn 0.4 händerna flyttas		Golv storlek	Enligt CoP AG 12-14
2	Tuck jump 1/1 turn 0.4		Rutin/musik längd	Enligt CoP AG 12-14
3	2/1 turn 0.4		Antal AMP	8 minst varav 3-4st i Block (se CoP)
4	Helicopter to elbows 0.3 eller Helicopter 0.4		Annat innehåll	Enligt CoP AG 12-14
5	Valfri illusion 0.2-0.5 eller Explosive PU 0.2-0.5 (plio/A frame)		Kläder	Enligt CoP för sin respektive kategori. Undantag kan göras i Sverige, prata med domare på plats.
6	Valfri Scissors leap 0.6 eller Split jump 0.4		Ålder	10-12 år
7	Straight jump to push up 0.3 (små gruppering tillåten) eller Straight jump to split 0.3		Träningsstimmar	8-10 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubb mästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige.
- Nationella tävlingar
- International Klubb tävlingar (måste fyller krav CoP 12-14 år och vara 13 år och över)
- USM (måste fyller krav CoP 12-14 år och vara 13 år och över)

Målsättning är att träna och tävla, gymnaster i denna stege förväntas att gymnasten har visat intresse för att tävla och satsa lite mer på sin gymnastik. Gymnaster med tävlingsintresse som befinner sig på steg 4 vid 13-14 år rekommenderas att flyttar till Open Klass B/A och utvecklar mot FIG Junior kriterium.

9. Utvecklingssteg 5 - Träna för att tävla

Övningar	I valfri ordning - Alla övningar måste finnas i CoP		Rekommendationer/CoP Krav	Information är från CoP AG 12-14
1	family 2 värde 0.4-0.6 (2024 straddle/L)		Golv storlek	Enligt CoP AG 12-14
2	Family 5 värde 0.4-0.6 (2024 tuck jump)		Rutin/musik längd	Enligt CoP AG 12-14
3	Group C element Värde 0.4-0.6 (2024 2/1 turn)		Antal AMP	8 minst varav 3-4st i Block (ser CoP)
4	Group A element Värde 0.4-0.6 (2024 helicopter)		Annat innehåll	Enligt CoP AG 12-14
5	Valfi minst 0.6		Kläder	Enligt CoP för sin respektive kategori.
6	Valfri minst 0.6		Ålder	12-14 år
7	Valfri minst 0.6		Träningstimmar	12-14 per vecka

På denna utvecklingsstege kan gymnasterna delta i

- Uppvisningar
- Klubb mästerskap
- Lokala tävlingar inom Sverige.
- Nationella tävlingar
- *#Om man vill tävla i de följande under 2024 måste använda de 2024 obligatoriska övningar ovan.*
- International Klubb tävlingar (13-14 år)
- International Open tävlingar (13-14 år)
- USM (13-14 år)

Målsättning är att träna för att tävla, gymnaster som når den förväntade poängen i sin kategori förväntas att representera Sverige inom AG 12-14 år på internationella tävlingar. Det rekommenderas sedan vid 15 år att flytta till Open A och tävla enligt CoP junior och göra utvärdering för international stream.

10. Frågor och Svar

Kan man tävla som par i utvecklingsstegen?

Man kan ej vara godkänd i en kategori som ej finns i FIG CoP inom utvecklingsstegen, om det till exempel finns en trio men en gymnast som ej kan tävla vid ett specifikt tillfälle, kan de anmäla sig till trio kategori och genomföra rutinen för bedömning men resultatet är ej skrivet på utvecklingskort. Om två gymnaster av samma kön alltid ska tävla tillsammans ska de tävla i Open klass.

Får man bilda MP/trios/grupper på vilket steg som helst?

Ja, om alla gymnaster har fått godkänt på förberedande steg för det steg de ska tävla på i minst en annan kategori kan de bilda en trio/group/MP. Till exempel: Man kan forma en trio på steg 3 med 1 gymnast som är godkänd på steg 2 IW och 2st gymnaster godkänd på steg 3 IW (utgår från lägsta nivå ej majoritet).

Vad händer om en gymnast är jättenära att få godkänt men missar bara en övning varje gång?

För erfaren tränare kan det vara lättare att hantera situationen, på utvecklingsstege 1-3 där den enda målsättningen utveckling, ej tävling, det är ingen som ska agera polis när tränare flyttar upp gymnaster. Men eftersom i utvecklingsstegen är alla övningar förövning till en annan kan det bli problematisk i framtiden om man hoppar upp utan att kunna hantera grundövningar. Ibland kan det till exempel vara bättre för gymnasten att flytta upp... kanske bli nervöst på tävlingar och vinglar i steg 1 passe position men kan redan hantera alla steg 2 övningar på träningen, eller kanske kan båda spagat 180 men ej split... det kanske funkar att flytta upp dom. Men till exempel om gymnasten är längre bort från övningen och är ung för sina respektive steg kan det vara bättre att stanna kvar och fokusera på grunden, eller om de är lite äldre och långt ifrån övningen kan det vara bättre att flytta till Open och fokusera på gymnastens starka sidor. *Även om det kan hända ibland så vill vi inte att gymnaster känner att de "fastnar" på ett steg längre än det känns lämpligt. (kan vara lämpligt att en 7 åring som tävlar vid få tillfällen, gör steg 1 i två hela säsonger till exempel). Mål med utvecklingsstege är att komma till steg 5 vid 13 år. Om gymnasten börjar vid 7 år finns det tid att vara kvar på ett steg längre än en säsong om det behövs.*