# Svenska Stegserierna

## Kvinnlig artistisk gymnastik

### 2026-06-01

### Version 2.0

# Innehållsförteckning


INTRODUKTION ..... 3
KVALIFICERING I SYSTEMET ..... 4
ARRANGÖREN ..... 5
PRISUTDELNING OCH RESULTATREDOVISNING ..... 5
REDSKAPSREGLER ..... 7
DOMARE ..... 9
DOMARTILLSÄTTNING ..... 9
KRITERIER FÖR BEDÖMNING STEG 1-4 ..... 11
KRITERIER FÖR BEDÖMNING AV STEG 5-6 ..... 12
KRITERIER FÖR BEDÖMNING AV STEG 7-10 ..... 14
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 1 ..... 16
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 2 ..... 17
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 3 ..... 18
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 5 ..... 20
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 6 ..... 21
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 7 ..... 22
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 8 ..... 23
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 9 ..... 24
SVENSKA STEGSERIERNA – STEG 10 ..... 25
DOMARSTÖD STEG 1–4 ..... 26
DOMARSTÖD STEG 5–10 ..... 31
UPPFLYTTNINGSKRITERIER STEG 7–10 ..... 38

# Introduktion

Svenska Stegserierna är ett tävlingssystem som används inom kvinnlig artistisk gymnastik i Sverige sedan 2006. Stegserierna är ursprungligen framtagna av Helena Andersson Melander och Sebastian Melander på uppdrag av tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik (KTK). Årets revidering har genomförts med anledning av det nya internationella reglementet Code of Points 2025–2028, samt med utgångspunkt i inkomna synpunkter från ledare, elit- och landslagsledning, förbundskaptenen samt domare i Sverige.

Syftet med stegserierna är att alla gymnaster i Sverige skall följa ett gemensamt tävlingsupplägg där gymnasterna stegvis utvecklar goda grunder. Stegserierna är strukturerade så att de bygger på varandra, med en progression från grundläggande övningar till mer avancerade moment. Serierna vänder sig till alla gymnaster som tävlar inom kvinnlig artistisk gymnastik, oavsett ålder eller nivå. Grundtanken med stegserierna är att en gymnast skall behärska övningarna i alla fyra redskapen, innan gymnasten går vidare till nästa steg. Det innebär att kunskap, inte ålder, styr vilket steg gymnasten skall träna och tävla på. Tävlingskommitténs förhoppning är att detta system skall bidra till att antalet föreningar, ledare, domare och gymnaster inom kvinnlig artistisk gymnastik i Sverige ökar.

Serierna finns filmade upp till Steg 6 (fristående steg 6 exkluderat) för att underlätta inlärningen och minska risken för missförstånd. Filmerna finns att ladda ner från Gymnastikförbundets hemsida.

Förkortningar som används i detta dokument:

KvAG = Kvinnlig artistisk gymnastik
KTK = Tävlingskommittén för Kvinnlig artistisk gymnastik
WG = World Gymnastics, Internationella Gymnastikförbundet
CoP = Internationella bedömningsreglementet Code of Points
SES = Sport Events Systems

# Kvalificering i systemet

Upplägget av stegserierna är utformat så att en gymnast som klarar ett steg skall vara väl förberedd för att tävla på nästa nivå. Inom stegseriesystemet finns även regler för kvalificering, vilka rekommenderas att följas. När en gymnast har klarat kvalificeringskraven för nästa steg, bör gymnasten flytta upp till nästa steg inom 6–8 månader. Beslut om avancemang från Steg 1 till och med Steg 7 fattas av gymnastens ledare. För förflyttning från Steg 7 och högre krävs godkännande från KTK. När en gymnast har tävlat på ett visst steg krävs särskilda skäl för att tillåtas att tävla på ett lägre steg vid ett senare tillfälle. Vid ansökan om dispens skall ledare eller förening ta kontakt med KTK på kvag@gymnastik.se

### Steg 1–4

På Steg 1–4 tränar gymnasterna på att tävla och att visa sig i tävlingssammanhang. För avancemang inom dessa steg gäller en kvalificeringsgräns där gymnasten skall uppnå minst 4,0 poäng i samtliga redskap. Beslut om uppflyttning fattas av ledaren efter genomförd tävling. Kvalificering kan ske vid föreningstävlingar, regionstävlingar samt vid inbjudningstävlingar i närliggande regioner. Gymnasten behöver inte uppnå kvalificeringspoängen i samtliga redskap vid samma tävling, poängen kan uppnås vid olika tillfällen och tävlingar.

### Steg 5–6

Steg 5 har en rekommenderad kvalificeringsgräns på **38,0 poäng** och Steg 6 har en rekommenderad kvalificeringsgräns på **40,0 poäng**. För att uppfylla kraven skall gymnasten därutöver ha en D-poäng på samtliga redskap, där det per redskap maximalt får saknas ett A-element (0,2 poäng). Beslut om uppflyttning fattas av ledaren efter genomförd tävling när samtliga kvalificeringskrav är uppfyllda. Kvalificering kan ske vid regionstävlingar samt vid inbjudningstävlingar. Vid sådan tävling skall minst två föreningar delta, dock inte nödvändigtvis på samma steg. Tävlingen skall bedömas av minst tre domare från två olika föreningar. Gymnasten skall uppnå kvalificeringspoängen vid en och samma tävling. Uppflyttning får ej ske om gymnasten har erhållit mer än −0,9 poäng i penalty.

### Steg 7–10

För att kunna avancera till nästa steg skall gymnasten uppnå den fastställda kvalificeringspoängen samt uppvisa en D-poäng i samtliga redskap, där det per redskap maximalt får saknas ett A-element (0,2 poäng). Kvalificering kan ske vid inbjudningstävlingar, vilka skall vara utlysta på förbundets eller regionens webbplats minst två veckor i förväg, samt vid nationella tävlingar. Vid sådan tävling skall minst två föreningar delta, dock inte nödvändigtvis på samma steg. Tävlingen skall bedömas av minst tre domare från två olika föreningar. Gymnasten skall uppnå kvalificeringspoängen vid en och samma tävling. Uppflyttning får inte ske om gymnasten har erhållit mer än −0,9 poäng i penalty.

Från och med Steg 7 är det KTK som godkänner uppflyttning till nästa steg. Arrangören ansvarar för att resultatlistor skickas in efter avslutad tävling. I de fall där SES används under tävlingen är det tillräckligt att ange tävlingens namn, gymnastens namn samt tävlingsklass. Resultaten skall skickas via e-post till kvaguppflyttning@gymnastik.se. När uppflyttning har godkänts av KTK skickas ett skriftligt besked till berörd förening. Först efter att detta besked har mottagits tillåts gymnasten tävla på nästa steg. Gällande uppflyttningskriterier framgår av bilaga på sista sidan i detta regelverk. I resultatlistan skall namn på D1-domare i samtliga redskap tydligt framgå.

# Arrangören

När en förening arrangerar en tävling skall följande dokument följas: Tekniskt Reglemente, Tävlingsbestämmelser, Arrangörsreglemente samt Redskapsreglerna i detta dokument.

Gymnaster, domare, ledare och andra förväntas följa tekniskt reglemente:

a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer samt följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
c) Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

Gymnasten måste fylla minst 7 år under innevarande år för att få deltaga vid en tävling. Gymnasten måste fylla minst 10 år under innevarande år för att få deltaga på Steg 7 och uppåt.

Gymnaster, ledare, domare och arrangörer skall känna till CoP och skall ha tagit del av gymnasternas, ledarnas och domarnas rättigheter och skyldigheter.

Samtliga personer som befinner sig på tävlingsgolvet (gymnaster, ledare, domare och andra) skall avstå från att använda mobiltelefoner eller annan liknande utrustning för att filma eller fotografera under tävlingen. Filmning och fotografering av tävlingen och de aktiva är endast tillåten från läktaren.

Arrangören ansvarar för att korrekt antal aktuella bedömningsunderlag finns till samtliga domare. Bedömningsunderlag finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida.

Det är viktigt att utse en tävlingsledare som är ansvarig för tävlingen. Det är av största vikt att genomföra ett domarmöte, där den mest kompetente domaren på plats leder mötet. En checklista för domarmöte finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida.

# Prisutdelning och resultatredovisning

Stegserierna är anpassade till Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

Vid prisceremoni på samtliga steg skall alla gymnaster få ställa upp på eller intill prispallen och erhålla sin deltagarmedalj. Det är inte tillåtet att underlåta utdelning av deltagarmedalj till någon startande gymnast.

Gymnaster i Steg 7–10 som underlåter att närvara vid prisceremonin kan bli föremål för diskvalificering. Diskvalificering skall dock inte tillämpas om frånvaron beror på omständigheter utanför gymnastens kontroll. Sådana omständigheter omfattar exempelvis skada som kräver sjukhusvård eller betydande avvikelse från det planerade tidsschemat från arrangörens sida (minst 60 minuter).

### Steg 1–4

På Steg 1–4 skall domarna vid varje redskap göra en samlad helhetsbedömning av gymnastens framträdande. Bedömningen skall inte fokusera på detaljer utan grundas på det totala utförandet.

Resultatet är av mindre betydelse i detta sammanhang. Det primära syftet är att gymnasterna skall få en positiv och motiverande tävlingsupplevelse. Samtliga gymnaster belönas därför med en deltagarmedalj. Inga resultat redovisas eller kommuniceras under tävlingens gång. Efter avslutad tävling tilldelas ledare en fullständig resultatlista för den egna föreningens gymnaster, utan inbördes rangordning.

### Steg 5–6

På Steg 5–6 tillhandahålls en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Resultatlistor får inte visas eller kommuniceras under tävlingens gång, vare sig på tävlingsplatsen eller på internet. Efter avslutad tävling tilldelas ledarna en fullständig resultatlista.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj eller plakett, medan övriga gymnaster placeras på fjärde plats. Vid fyra eller färre startande placeras samtliga gymnaster på prispallen. Samtliga gymnaster erhåller medalj eller plakett.

Grenmedaljer delas ut endast om fem eller fler gymnaster startar i respektive gren. Vid tre till fyra startande kan grenguld delas ut enligt nedanstående exempel.

*Exempel: Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre eller fyra startande delas endast 1:a plats ut, alternativt inga grenmedaljer.*

### Steg 7–10

På Steg 7–10 skall aktiva och ledare under tävlingens gång informeras om de egna aktivas poäng, exempelvis genom anslag på whiteboard vid domarbordet. En fullständig resultatlista skall presenteras efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj eller plakett. Samtliga gymnaster erhåller medalj eller plakett.

Grenmedaljer delas ut endast om fem eller fler gymnaster startar i respektive gren. Vid tre till fyra startande kan grenguld delas ut enligt nedanstående exempel.

*Exempel: Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre eller fyra startande delas endast 1:a plats ut, alternativt inga grenmedaljer.*

# Redskapsregler

WG:s måttangivelser enligt ”Apparatus Norms” gäller. Dessa finns att tillgå på WG:s hemsida. En svensk version av redskapsreglerna finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida. Följande anpassningar till dessa regler tillämpas enligt nedan:

## Hopp

Hopp tävlas på hoppbord och/eller ett mattberg med bestämd höjd. Mattberget skall ha en stadig topp så landningar och tryck underlättas. **På steg 1 till steg 4 är max ansatsen 14 meter.**

| Hopp | Hopp 1 | Hopp 2 |
|---|---|---|
| Steg 1 | Mattberg 40 cm | Mattberg 70 cm, +/- 5 cm |
| Steg 2–3 | Mattberg 70 cm +/- 5 cm | Mattberg 70 cm +/- 5 cm |
| Steg 4 | Mattberg 70 cm +/- 5 cm | Mattberg 40 cm |
| Steg 5 | Hoppbord 110 cm med mattberg | Mattberg 110 cm |
| Steg 6 | Hoppbord 110 cm med mattberg | Hoppbord 110 cm med mattberg |
| Steg 7–10 | Hoppbord 125 cm | Hoppbord 125 cm |

## Barr

Barr tävlas i en standardbarr (175/255 cm) med maximalt 182 cm avstånd mellan holmarna med undantag av Steg 1 och 2 samt Steg 8 vilka genomförs i enkelholme (valfri höjd för steg 1 och 2). Om gymnasten kommer i kontakt med mattan vid hängande i den höga holmen får holmarna höjas med 5 cm. Om kontakten med mattan kvarstår får holmarna höjas med ytterligare 5 cm. När holmarna höjs är det inte tillåtet att dra isär barren ytterligare.

Ledaren får stå vid redskapet under hela serien.

Steg 1-6 Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid inhoppet.

Tjockmatta får användas vid behov till avhoppet. Tjockmattan placeras i sådana fall ovanpå ordinarie tilläggsmatta.

Steg 3–4 Ledaren måste stå mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie.

Steg 5–6 Ledaren måste stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står intill barren/mellan holmarna under gymnastens serie ges –0,5 poäng i penalty

Steg 7-10 En 10 cm extra landningsmatta är tillåtet även mellan barrholmarna.

Steg 8 Enkelholme 255 cm hög. Godkänt över grop med stadig matta till avhopp.

## Bom

Steg 1-6 Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid upphoppet.

Ingen tidtagning sker. Tjockmatta får vid behov användas till avhoppet. Tjockmattan placeras i sådana fall ovanpå ordinarie tilläggsmatta.

Steg 7-10 CoP regler gäller, t.ex. tidtagning och artisteri.

## Fristående

| | |
|---|---|
| Steg 1-5 | Friståendet kan utföras förslagsvis på längden eller diagonalen av ett friståendegolv eller på voltgolv/mattvåd. |
| Steg 1-6 | Ingen tidtagning eller avdrag för övertramp sker. |
| Steg 6 | Gymnast/ledare väljer valfri musik där övningarna och ordningen i serien följer det obligatoriska programmet. Maximal längd är 1 min 10 sekunder. |
| Steg 6-10 | Friståendet skall utföras på friståendegolv. |
| Steg 7-10 | CoP regler gäller, till exempel för tidtagning, övertramp och artisteri. |
| | 10 cm landningsmatta tillåtet vid dubbla volter. |

# Domare

- **Steg 1–4** → bedöms av domare med Steg 1 eller högre domarutbildning.
- **Steg 5–6** → bedöms av domare med Steg 2 eller högre domarutbildning.
- **Steg 7–10** → bedöms av domare med Steg 3 eller högre domarutbildning.

Domarutbildning för steg 1 och 2 tillhandahålls av regionerna. Endast domare med giltig behörighet tillåts döma tävlingar på dessa steg. Deltagande föreningar ansvarar för att rätt antal domare med korrekt utbildning anmäls till arrangören.

- Föreningen kan delta med 6 gymnaster per anmäld domare på steg 1–4.
- Föreningen kan delta med 4 gymnaster per anmäld domare på steg 5–10.
- Föreningen ansvarar för att rätt antal domare anmäls per tävlingsklass.

Domarna skall bära proper klädsel; Mörkblå eller svart kjol/byxa (ej jeans), vit skjorta alternativt vit blus, topp, piké eller dylikt samt mörkblå eller svart kavaj/jacka eller liknande. Domare tillåts inte bära föreningskläder.

Domarna skall uppträda som goda representanter för domarkåren och förväntas följa tekniskt reglemente:

a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer samt följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
c) Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

Svenska Stegserierna och bedömningsunderlag finns på Gymnastikförbundets hemsida. Alla domare skall till tävling vara inlästa och förberedda på de serier de skall bedöma.

Under tävlingen skall samtliga domare använda Gymnastikförbundets bedömningsunderlag för Stegserierna. D1-domaren på Steg 9–10 skall i sina bedömningsunderlag notera vilka CR som godkänts och redovisa detta till KTK, via kvaguppflyttning@gymnastik.se.

# Domartillsättning

Samtliga gymnaster som tävlar på samma steg skall bedömas av samma domare. *Exempel: Samtliga gymnaster som tävlar på steg 5 skall bedömas av samma domare.*

## Steg 1–4

Två domare kommer överens om en poäng enligt gällande poängnivåer. En av domarna för protokoll och för dessutom in avdrag för eventuella fall.

## Steg 5–10

Domarpanelen skall bestå av två D-domare, vilka ansvarar för beräkning av D-poängen, samt minst tre E-domare, vilka ansvarar för teknik- och utförandeavdrag. Vid domarpanel med tre E-domare används medelvärdet av samtliga E-domares poäng. Vid fyra eller fem E-domare beräknas E-poängen som medelvärdet av de mittersta två respektive tre poängen. Från och med steg 5 krävs en domarpanel bestående av minst tre domare (se exempel nedan).

| **Exempel på domarpaneler** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| D1/E1 | D1 | D1 | D1 | D1 | D1 |
| D2/E2 | D2/E1 | D2/E1 | D2 | D2 | D2/E1 |
| E3 | E2 | E2 | E1 | E1 | E2 |
| | E3 | E3 | E2 | E2 | E3 |
| | | E4 | E3 | E3 | E4 |
| | | | | E4 | E5 |

# Kriterier för bedömning Steg 1-4

| Poängnivåer | |
|---|---|
| Gymnasten får pass eller utför inte alla fetmarkerade övningar | 2,0 poäng |
| Gymnasten har gjort ett tydligt försök på alla fetmarkerade övningar | 3,0 poäng |
| Gymnasten utför alla fetmarkerade övningar | 4,0 poäng |
| Gymnasten utför alla fetmarkerade övningar korrekt (spänt och sträckt) | 5,0 poäng |

4,0 poäng och mer ger godkänt resultat i redskapet.

Domarna gör en **helhetsbedömning** av de obligatoriska serierna.

Gymnasten skall eftersträva korrekt antal steg, tidsangivelser och rörelsepassager, men dessa är av mindre vikt när poängen bestäms.

Om gymnasten utfört övningarna i fel ordning gäller fortfarande helhetsbedömning.

Två hopp skall utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng.

Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (d.v.s. noll) delat med två.

Fall ger –0,5 poäng i avdrag vilket dras från slutpoängen. Varje fall skall markeras i bedömningsunderlaget. Gymnasten tillåts upprepa en övning men varje nytt försök på en övning bedöms som ett fall.

På Steg 3–4 måste ledaren stå mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står mellan holmarna under gymnastens serie bedöms det som ett fall –0,5 poäng.

**Gymnasten kan inte få lägre än 1,0 poäng även om gymnasten faller flera gånger.**

# Kriterier för bedömning av Steg 5-6

Endast de av KTK fastställda avdragslathundarna och bedömningsunderlagen skall användas. Samtliga serier skall starta med 10,00 poäng i E-poäng, oavsett antal övningar i serien. Tävlingsytan omfattar en zon runt hoppansats och landningsmatta om 4 × 10 meter, samt runt bom med tillhörande mattor om 5 × 10 meter. Under pågående serie får endast tävlande gymnast befinna sig inom respektive tävlingsyta.

## Hopp

- Två olika hopp skall utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng
- Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två
- Vid försök på hopp som resulterar i noll poäng ges ett extra försök mot Penalty på –1,0 poäng

## Barr, bom och fristående

- Serierna är obligatoriska med ett bestämt D-värde
- Observera att vissa övningar från Steg 5 och 6 har förhöjt svårighetsvärde

## D-domarna

### D-poäng

- D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen
- D-poängen består av obligatoriska serier/övningar där varje övning har ett bestämt D-värde
- Om gymnasten gör ett försök på en övning som inte blir godkänd ges inte D-värdet
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet sänks/stryks D-värdet

### Penalty

- Om en gymnast utelämnar en obligatorisk övning skall ett avdrag om −1,0 poäng per utebliven övning göras. Avdraget förs in som Penalty på slutpoängen för redskapet. Därutöver skall D-domarna ta bort övningens D-värde
- Om en gymnast genomför ett försök på en övning som inte godkänns, skall endast övningens D-värde tas bort. E-domarna skall i förekommande fall tillämpa utförandeavdrag
- På Steg 5–6 skall övningarna utföras i korrekt ordningsföljd. Om ordningsföljden inte följs skall ett avdrag om −0,5 poäng göras som Penalty på slutpoängen. Avdraget får maximalt ges en gång per serie
- Ledaren måste stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står intill barren/mellan holmarna under gymnastens serie ges –0,5 poäng i penalty

### Kombinationsavdrag

- Föreskrivna direkta kombinationer på bom och i fristående skall utföras sammanhängande utan paus, stopp, balansmiss eller fall. Om kombinationen inte utförs sammanhängande skall D-panelen göra ett avdrag om −0,5 poäng på D-poängen
- I barr förväntas samtliga övningar utföras sammanhängande. Avdrag för stopp och mellanpendlingar skall göras av E-panelen i enlighet med avdragslathunden för barr

- Kombinationsavdrag skall göras om någon av övningarna i en föreskriven kombination inte erhåller D-värde. *Exempel fristående: Saxlantmätarhopp–lantmätarhopp skall utföras som en föreskriven kombination. Gymnasten genomför ett godkänt saxlantmätarhopp, men visar inte tillräcklig bendelning i lantmätarhoppet för att övningen skall godkännas. I detta fall skall D-domaren tilldela D-värde för saxlantmätarhoppet, inte tilldela D-värde för lantmätarhoppet, samt göra ett kombinationsavdrag om −0,5 poäng på D-poängen*
- Kombinationsavdrag skall inte göras om gymnasten har utelämnat en övning och därmed har tilldelats Penalty om −1,0 poäng. I sådant fall skall endast svårighetsvärdet för de visade övningarna i kombinationen räknas. *Exempel bom: Kombinationen hjulning–salto. Gymnasten utför hjulningen men utelämnar salton. D-domaren skall tilldela D-värde för hjulningen, ta bort D-värdet för salton från D-poängen, samt ge Penalty om −1,0 poäng för utesluten övning*

## E-domarna

- E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik i enlighet med avdragslathundarna

# Kriterier för bedömning av Steg 7-10

Där inget annat framgår gäller CoP. Till exempel gäller tids- linje- och artisteriavdrag. Samtliga gymnaster är berättigade till en kortare uppvärmning i nära anslutning till genomförandet av sin tävlingsserie. Gymnasten har rätt att känna på redskapet enligt punkterna nedan:

- Hopp: Två uppvärmningshopp
- Barr: 50 sekunder
- Bom: 30 sekunder
- Fristående: Minst 1 minut 30 sekunder (om det är färre än 3 gymnaster i uppvärmningsgruppen). Vid fler gymnaster blir totala uppvärmningstiden 30 sekunder x antalet gymnaster i gruppen

Steg 9–10 bedöms enl. CoP och har fyra modifierade CR (kompositionskrav) som vardera är värda 0,5 poäng.

## Hopp

- Två olika hopp skall utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng
- Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två.
- Om första hoppet upprepas som hopp nr. 2 → 0-hopp

## D-domarna

### D-poäng

- D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska övningarna samt räknar ut D-poängen
- D-poängen består av obligatoriska övningar där varje övning har ett bestämt D-värde. Om gymnasten gör ett försök på en övning som inte blir godkänd ges inte D-värdet
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan vissa övningar nedvärderas till ett lägre D-värde. *Exempel: En spagathandvolt (0,4) kan vid avsaknad av flygfas nedvärderas till en brygga framåt (0,2). Exempel 2: Ett holmnära element som inte är inom 10° kan nedvärderas från 0,6 till 0,4*

### Penalty

- Om gymnasten utesluter en obligatorisk övning görs ett avdrag på –1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som penalty på slutpoängen för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på utesluten övning i D-poängen för redskapet
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning som inte godkänts dras endast övningens D-värde bort. E-domarna drar eventuella utförandeavdrag
- Penalty om –0,5 poäng ges på Steg 7–8 om övningarna inte utförts i korrekt ordning i barr. Avdraget kan ges maximalt en gång per serie

### Kombinationsavdrag

- Föreskrivna direkta kombinationer på bom och i fristående skall utföras sammanhängande utan paus, stopp, balansmiss eller fall. Om kombinationen inte utförs sammanhängande skall D-panelen göra ett avdrag om –0,5 poäng på D-poängen

- I barr förväntas samtliga övningar utföras sammanhängande. Avdrag för stopp och mellanpendlingar skall göras av E-panelen i enlighet med CoP. *Exempel barr: Om gymnasten bryter kombinationen (jättesväng + engelsman), dras ett kombinationsavdrag om –0,5 poäng av från D-poängen. I detta specifika fall drar E-panelen inte ett avdrag för stopp alt. mellanpendling*
- Kombinationsavdrag skall inte göras om gymnasten har utelämnat en övning och därmed har tilldelats Penalty om −1,0 poäng. I sådant fall skall endast svårighetsvärdet för de visade övningarna i kombinationen räknas. *Exempel bom: flickflack-flickflack. Gymnasten utför första flickflacken men utesluter andra flickflacken. D-domaren skall tilldela D-värde för första flickflacken, ta bort D-värdet för andra flickflacken från D-poängen, samt ge Penalty om −1,0 poäng för utesluten övning*
- Kombinationsavdrag skall göras om någon av övningarna i en föreskriven kombination inte erhåller D-värde. *Exempel bom: flickflack-flickflack. Gymnasten gör flickflack direkt flickflack men får inte på någon fot på den andra flickflacken. D-domaren ger D-värdet för den första flickflacken, ej D-värde för den andra flickflacken och gör kombinationsavdrag –0,5p på D-poängen*

## E-domarna

- E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik i enlighet med CoP

# Svenska Stegserierna – Steg 1

| | | |
|---|---|---|
| **Hopp** | | |
| Hopp 1 | Fri ansats med **ljushopp med armdrag** ovanför huvudet på satsbrädan till kontrollerad landning på tjockmatta | |
| Hopp 2 | Fri ansats - **Kullerbytta** upp på mattberget. **Avsluta stående**. | |
| **Barr *(serien utförs på höga eller låga holmen)*** | | |
| | **Uppdrag från fritt hängande i övertag** sträckt kropp. | |
| | **Överkastning**, tryck upp till krum | Håll 1-2 s. |
| | Rulla ner till **stuphängande** till raka armar | Håll 1-2 s. |
| | Fortsätt ner till **spetspikhängande** | Håll 1-2 s. |
| | Sänk ner till **pikhängande** 90° | Håll 1-2 s. |
| | **Benlyft med raka ben** och fötterna **till holmen** | Markera |
| | Sänk ner till **svankhängande** | Markera |
| | Visa **krumhängande** | Markera |
| | Hoppa ner till kontrollerad **landning** | |
| **Bom** | | |
| | Hopp till **jämvägande** | |
| | För ena benet över bommen till **ridsittande, fortsätt framåt till mage, res upp till ridsitt** och sträck armarna åt sidan | |
| | **Vipp till huksittande**, sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan | |
| | **Gå** två **steg på huk** med händerna i midjan | |
| | Sträck benen till **pikstående** och sträck armarna åt sidan | |
| | **Stöd med händerna** på bommen och gå två **steg med fötter och händer** | |
| | Res upp till **stående** med **sträckt kropp** med händerna bakom ryggen | |
| | Gå fyra **steg framåt på tå** med armarna knäppta bakom ryggen | |
| | Gå två **steg framåt** med **peka tå på bom och knä** | |
| | Steg ihop till **samlat stående** | |
| | Avhopp: Stillastående **ljushopp av bommen med armdrag**. Kontrollerad landning | |
| **Fristående** | | |
| | **Kullerbytta** med raka ben **till piksittande** med armarna rakt framför kroppen | |
| | Tryck upp till **fritt piksittande** | Markera stöd |
| | Dela benen till **grensittande**. Armarna framåt | |
| | Fäll **överkroppen framåt så haka/bröst eller mage tar i golvet** | |
| | **Res upp överkroppen** med armarna ovanför huvudet. För ihop benen | |
| | Rulla bakåt mot **skulderstående, rak höft** | |
| | **Rulla framåt till huksittande** med armarna sträckta rakt fram | |
| | Tryck upp till **grupperat stöd** | Markera stöd |
| | **Res upp till stående, hjulning landa med magen mot startpunkten** | |
| | Knäpp händerna bakom ryggen | |
| | **Vänster och höger benspark framåt. Vänster och höger benspark bakåt** | |
| | Gå fyra **steg på tå** med händerna knäppta bakom ryggen | |
| | Huksittande, **kullerbytta bakåt till huksittande** | |
| | Rulla ner till rygg med utsträckt kropp och **tryck upp i brygga** | Håll 1-2 s. |
| | Sänk ner bryggan, **res upp** och sträck upp | |
| | | |

# Svenska Stegserierna – Steg 2

| | | |
|---|---|---|
| **Hopp** | | |
| Hopp 1 | **Ljushopp upp på mattberget med armdrag** ovanför huvudet till kontrollerad landning | |
| Hopp 2 | **Överslag till ryggliggande** på mattberget | |
| **Barr *(serien utförs på höga eller låga holmen)*** | | |
| | **Uppdrag från fritt hängande i övertag** sträckt kropp. **Haka över holmen** | Håll 1-2 s. |
| | **Överkastning**, tryck upp till krum | Markera |
| | **Vipp hjulomsväng bakåt**. Tryck upp till krum | Markera |
| | Rulla ner till **stuphängande** till raka armar | Håll 1-2 s. |
| | Fortsätt ner till **spetspikhängande** | Håll 1-2 s. |
| | Sänk ner till **pikhängande** 90° | Håll 1-2 s. |
| | **Benlyft med raka ben** och fötterna **till holmen** | Markera |
| | Sänk ner till **svankhängande** | Markera |
| | Visa **krumhängande** | Markera |
| | Uppdrag **överkastning** till krum | Markera |
| | **Vipp avhopp bakåt till stående**. Kontrollerad landning | |
| **Bom** | | |
| | Hopp till **jämvägande** | |
| | För ena benet över bommen till **ridsittande**, fortsätt **framåt till mage**, res upp till ridsitt | |
| | Rulla bakåt till **ryggliggande** med händerna på sidan av eller under bommen och **tryck till skulderstående.** Rulla ner till ridsitt | Markera |
| | **Vipp till huksittande** | |
| | Sträck benen till **pikstående** och sträck armarna åt sidan | |
| | **Gå ut med händerna till spannung. Gå in med** raka **ben till händerna** | |
| | Res till stående på tå med händerna knäppta bakom rygg | |
| | **Benlyft/spark framåt med sträckt ben ≥45°** med händerna knäppta bakom ryggen | Markera |
| | **Benlyft/spark bakåt med sträckt ben ≥45°** med händerna knäppta bakom ryggen | Markera |
| | **Ljushopp** med armdrag | |
| | **Tåvändning** och gå fyra **steg bakåt på tå** på bommen | |
| | **Tåvändning** gå två **steg framåt på tå** | |
| | Avhopp från samlat stående: **ljushopp med ½ (180°) vändning**. Kontrollerad landning | |
| **Fristående** | | |
| | **Kullerbytta** med raka ben **till grensittande** med armarna rakt fram | |
| | Tryck upp till **fritt grensittande** | Markera stöd |
| | Fäll **överkroppen framåt så haka/bröst eller mage tar i golvet** | |
| | **Res upp överkroppen** med armarna sträckta ovanför huvudet | |
| | För ihop benen och **rulla bakåt till huksitt** | |
| | **Tryck upp till grupperat stöd** och gå tillbaka till huksittande | Markera stöd |
| | Res upp till stående**, spark till handstående, nedrullning till stående** | Markera handstående |
| | Knäpp händerna bakom ryggen | |
| | **Benlyft/spark fram med höger och vänster ben ≥90°** | |
| | **Benlyft/spark bak med höger och vänster ben ≥45°** | |
| | **Hjulning till samlad landning i krum** | |
| | **Pikerad kullerbytta bakåt till pikstående** | |
| | Benspark till samlat **handstående, nedgång framåt till stående i brygga** med raka samlade ben. Sänk ner bryggan, res upp och sträck upp | Håll 1-2 s. |
| | | |

# Svenska Stegserierna – Steg 3

| | | |
|---|---|---|
| **Hopp** | | |
| Hopp 1 | **Sträckt frivolt upp till rygg** på mattberget. | |
| Hopp 2 | **Rondat med handisättning på mattberget landa på knä** på mattberget | |
| **Barr** | | |
| | **2 kippgung framåt-bakåt** | |
| | **Samlat överkast** | |
| | **Vipp ≥45º hjulomsväng bakåt** | |
| | **Samlad brytning till huksittande eller pikstående på låga holmen** | |
| | **Hopp till höga holmen** | |
| | **Framsving-baksving-framsving-direkt** | |
| | **½ (180°) Vändning i framsving och landa mot barren.** Kontrollerad landning | |
| **Bom** | | |
| | Hopp till **jämvägande** | |
| | För ena benet över bommen till **ridsittande**, valfri armrörelse | |
| | **Fritt grensittande** med fötterna ovanför bommen | Markera |
| | **Bryt från fritt grensittande till huksittande**, sträck benen till pikstående | |
| | **Rullning framåt** med raka ben **till skulderstående** | Markera |
| | Sänk till ryggliggande. Böj knäna och **tryck upp till brygga** med raka ben | Markera |
| | Sänk ner till ryggliggande och vidare till **ridsittande**. Armarna åt sidan | |
| | Sätt händerna i bommen, vipp till huksittande, res upp till stående **upp på tå** med händerna knäppta bakom ryggen | Markera |
| | **Benlyft/spark framåt ≥90°** Armarna ut åt sidan | |
| | **Benlyft/spark bakåt ≥45°.** Avsluta i balans på ett ben, armarna ut åt sidan | |
| | **Ljushopp** med armdrag**- ljushopp** med armdrag (behöver göras i direkt följd) | |
| | **Benlyft/spark och steg följt av handisättning i bommen med bakre benet mot spagat >90°. Res upp till balans på ett ben** | Markera |
| | Tåvändning **¼** (**90°)** demi plié armarna nedåt - uppåt. **Vänd tillbaka ¼ (90°) på tå** | |
| | Avhopp: **ett eller flera stegs ansats-stämhopp från två fötter** med armdrag. Kontrollerad landning | |
| **Fristående** | | |
| | **Grenstående brytning till handstående** med raka ben | |
| | **Nedrullning framåt**, **uppgång** med raka ben **till grenstående** | |
| | Uppspark till **handstående - fall över till brygga** med raka samlade ben | Markera |
| | **Sparka tillbaka från bryggan** med delade ben till stående | |
| | Ansats **lantmätarhopp ≥90°** | |
| | **Sissone landa på ett ben**. Armarna sträckta ut åt sidan. | |
| | **Upphopp/chassé - rondat stämhopp** | |
| | **Stillastående samlad flickflack** | |
| | **Sträckt hopp med ½ (180°) vändning** | |
| | **Rullning bakåt till spannung med raka armar, ½ vändning** så att ryggen riktas mot golvet | Markera |
| | Sänk till sittande med raka ben. För ena benet till **spagat**. Uppsträckning | |
| | Vrid över till **splitt**. Uppsträckning | |
| | Vrid över till den **andra spagaten**. Uppsträckning | |
| | **Sätt händerna i golvet och bryt upp till samlat stående** | |
| | | |

# Svenska Stegserierna – Steg 4

| | | |
|---|---|---|
| **Hopp** | | |
| Hopp 1 | **Överslag till stå** på mattberget | |
| Hopp 2 | **Rondat till satsbräda - stäm upp till stående** på mattberget. | |
| **Barr** | | |
| | **Långkipp** | |
| | **Vipp ≥45º hjulomsväng bakåt** | |
| | **Vipp till huksitt. Res upp till stå** | |
| | **Hopp till höga holmen** | |
| | **Överkastning** | |
| | **Vipp ≥45º hjulomsväng bakåt** | |
| | **Vipp ut** | |
| | **Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving** | |
| | **Överkastning** | |
| | **Vipp fotsväng av (samlad el. delad).** Kontrollerad landning i tjockmatta | |
| **Bom** | | |
| | Stående längs bommens långsida | |
| | Steg följt av **benspark** där yttre benet förs över bommen till **ridsittande** | |
| | **Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen** | Markera |
| | **Brytning från grensittande till pikstående med raka ben, knän får böjas sedan knäna har passerat bommen** | |
| | **Kullerbytta framåt** till huksittande | |
| | **Vipp/brytning till ner till ridsittande** | |
| | Fortsätt ner till ryggliggande. **Tryck upp till brygga** med raka ben | |
| | **Sparka över via delat handstående till stående** | |
| | Ansats **lantmätarhopp ≥90°** | |
| | **Sträckt hopp med ½ (180°) vändning** | |
| | **Benspark till samlat handstående**, nedgång till en fot eller utfall | |
| | **Piruettpreparation upp på tå** | Markera |
| | **½ (180°) tåvändning**, armarna uppåt | |
| | **Rondat** av till samlad landning mot bommen. | |
| **Fristående** | | |
| | **Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben** | |
| | **Nedrullning framåt, uppgång med samlade raka ben till stående** | |
| | **Rullning bakåt till handstående med raka armar**. Samlad nedgång till stående | |
| | **Tic-tac** | |
| | **Farttagning - handvolt** | |
| | **½ (180°) piruett** | |
| | **Upphopp/chassé - lantmätarhopp med ≥135° bendelning** | |
| | **Steg fram Spagathopp ≥90°** | |
| | Tåvändning | |
| | **Farttagning– rondat direkt samlad flickflack** | |
| | | |

# Svenska Stegserierna – Steg 5

| Hopp | | D-poäng |
|---|---|---|
| | Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet<br>I hopp 2 väljs **antingen** alt. 1 eller alt. 2. | |
| Hopp 1 | Hoppbord 110 cm: Överslag till stå på mattberg | 2,0 |
| Hopp 2 | Mattberg 110 cm: Alt. 1 Tsukainhopp (Rondat-inhopp) till stå på mattberg<br>Mattberg 110 cm: Alt. 2 Yurchenko till stå på mattberg | 2,0<br>2,0 |
| **Barr** | | **D-poäng** |
| A | Långkipp | 0,2 |
| B | Hjulomsväng framåt med raka ben | 0,4 |
| A | Vipp till minst 90º från handstående | 0,2 |
| A | Vipp till pikstående med raka ben - hopp till höga holmen | 0,2 |
| A | Hängkipp | 0,4 |
| ”B” | Vipp hjulomsväng bakåt direkt undersving mot stup | 0,4 |
| | Pendling bakåt | |
| A | Pendling framåt-bakåt | 0,2 |
| B | Engelsman, valfri position | 0,4 |
| | **Summa** | **2,4** |
| **Bom** | | **D-poäng** |
| | Stående längs bommen. Benspark där yttre benet förs över till ridsittande. Fritt grensitt, markera stöd | |
| A | Brytning till pikstående med raka ben, knän får böjas när halva smalbenet har passerat bommen | 0,2 |
| B | Kullerbytta framåt utan handisättning till huksittande | 0,4 |
| | Ett steg framåt på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen. Res upp till tåstående, armarna ovanför huvudet. Böj knäna till demi plié. | |
| A | Steg benspark framåt med ½ (180°) vändning till balans med bakre benet lyft ≥45° | 0,2 |
| A | ½ (180°) piruett - tåvändning | 0,2 |
| A | Hjulning | 0,2 |
| ”B” | Brygga bakåt | 0,4 |
| A | Ansats – lantmätarhopp ≥135º | 0,2 |
| A | Sissone ≥135º | 0,2 |
| | Valfri rörelsepassage i sidled med armrörelser | |
| ”B” | Ansats grupperad frivolt av från två fötter | 0,4 |
| | **Summa** | **2,4** |
| **Fristående** | | **D-poäng** |
| A | Pikerad brytning till handstående med samlade raka ben | 0,2 |
| A | Nedrullning med raka ben till samlat stående | 0,2 |
| A | Rullning bakåt till handstående med raka armar, samlad nedgång | 0,2 |
| A+A | Farttagning – handvolt – farttagning – grupperad frivolt | 0,2+0,2 |
| ”A” | Sträckt hopp med 1/1 (360º) vändning | 0,2 |
| A | Fouettéhopp (vändhopp från en fot) till stående på ett ben i arabesk | 0,2 |
| A | Farttagning, lantmätarhopp ≥135°- steg/chassé Lantmätarhopp ≥135° | 0,2 |
| A | Piruett 1/1 (360º) | 0,2 |
| | Steg framåt och tåvändning ½ (180°) varv | |
| A+A+A | Farttagning – rondat – flickflack – grupperad salto | 0,2+0,2+0,2 |
| | Serien kan utföras med vändningar och extra steg om gymnasten inte får plats på mattvåd | |
| | **Summa** | **2,4** |

# Svenska Stegserierna – Steg 6

| Hopp | | D-poäng |
|---|---|---|
| | Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet.<br>I hopp 2 väljs **antingen** alt. 1 eller alt. 2. | |
| Hopp 1 | Hoppbord 110 cm mattberg: Överslag till stående på mattberg | 2,2 |
| Hopp 2 | Hoppbord 110 cm: Alt 1: Tsukainhopp (Rondat inhopp) till stående på mattberg<br>Hoppbord 110 cm: Alt 2: Yurchenko till stående på mattberg | 2,2<br>2,2 |
| **Barr** | | **D-poäng** |
| A | Långkipp | 0,2 |
| A | Vipp till minst 30º från handstående | 0,2 |
| ”B” | Holmnära övning till minst 30º från handstående | 0,4 |
| A | Långkipp | 0,4 |
| A | Vipp till stående på holmen – fotsnurr bakåt eller framåt | 0,2 |
| A | Hängkipp | 0,2 |
| A | Vipp till minst handstående 30º från handstående | 0,2 |
| B | Jättesväng bakåt | 0,4 |
| A | Mellanpendling - Hängkipp | 0,2 |
| | Vipp ut direkt | |
| ”B” | Sträckt engelsman | 0,4 |
| | **Summa** | **2,8** |
| **Bom** | | **D-poäng** |
| | Upphopp stående från kortsidan av bommen till: | |
| A | Kullerbytta till ridsitt/stående/rygg, valfri handisättning | 0,2 |
| | Bomnära rörelsepassage | |
| A | Brygga framåt-bakåt (Tic-tac) | 0,2 |
| A | Ansats – lantmätarhopp ≥135º | 0,2 |
| B | Spagathopp ≥135º | 0,4 |
| A | Steg ¼ (90°) vändning till stående - **ljushopp på tvären** – ¼ (90°) vändning | 0,2 |
| A | Piruett på ett ben 1/1 (360º) | 0,2 |
| A | Hjulning till samlat handstående på tvären – brytning till fritt grensittande | 0,2 |
| | Rörelsepassage till stående | |
| A+A | Brygga bakåt direkt ljushopp | 0,2+0,2 |
| B | Flickflack med bendelning | 0,4 |
| | Valfri rörelsepassage i sidled med armrörelser | |
| A+A | Hjulning - grupperad salto av | 0,2+0,2 |
| | **Summa** | **2,8** |
| **Fristående** | | **D-poäng** |
| | Kullerbytta till grensittande - | |
| A | Brytning från fritt grensittande till samlat handstående – valfri nedgång | 0,2 |
| A | Sidvolt eller tjeckvolt med eller utan farttagning | 0,2 |
| A | Piruett 1/1 (360º) | 0,2 |
| ”A” | Chassé/farttagning – värmlandskast ≥90º | 0,2 |
| A | Spagathopp från två fötter ≥135º | 0,2 |
| A+A | Ansats – handvolt – grupperad frivolt | 0,2+0,2 |
| B+A | Saxlantmätarhopp ≥135º - farttagning eller direkt - Lantmätarhopp ≥135º | 0,4+0,2 |
| A | Rullning bakåt till handstående med raka armar – valfri nedgång till stående. | 0,2 |
| A+A+A | Ansats – rondat – flickflack – sträckt salto | 0,2+0,2+0,2 |
| | **Summa** | **2,8** |
| | | |

# Svenska Stegserierna – Steg 7

| Hopp | | D-poäng |
|---|---|---|
| | Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet | |
| | Hoppbord 125 cm. Hoppen kan utföras i valfri ordning. | |
| Hopptabell | Överslag | 1,6 |
| | Tsukaharainhopp till stående | 1,6 |
| | Yurchenkoinhopp till stående | 2,0 |
| | Grupperad yurchenko | 3,0 |
| | Grupperad tsukahara | 3,2 |
| **Barr** | | **D-poäng** |
| A | Långkipp | 0,2 |
| B | Vipp till handstående med samlade eller delade ben ½ (180°) vändning | 0,4 |
| A | Långkipp | 0,2 |
| A | Vipp till minst 30º från handstående med samlade eller delade ben | 0,2 |
| C | Valfri holmnära övning till handstående | 0,6 |
| A | Långkipp | 0,2 |
| | Vipp till fotstöd | |
| "B" | Fotsnurr framåt **eller** fotsnurr bakåt **eller** hickup | 0,4 |
| A | Hängkipp | 0,2 |
| A | Vipp till handstående med samlade eller delade ben inom 10° | 0,2 |
| B | Valfri holmnära övning till 30º från handstående | 0,4 |
| B + A | Jättesväng bakåt - Sträckt engelsman | 0,4 + 0,2 |
| | **Summa** | **3,6** |
| | **OBS! Holmnära övning kan vara samma, om holmnära då på låga sänks utgår värdet på höga. enl CoP.** | |
| **Bom - Obligatoriska element i valfri ordning** | | **D-poäng** |
| A | Hopp upp från en fot på kortsidan med landning i arabesque | 0,2 |
| B | Spagathandvolt | 0,4 |
| C | Spagat-/splitthopp på tvären | 0,6 |
| C+A | Saxlantmätarhopp– Sissone | 0,6 +0,2 |
| B+B | Flickflack med delade ben – flickflack (delad eller samlad) | 0,4+0,4 |
| A | Piruett på ett ben 1/1 (360º) | 0,2 |
| B+A | Ansats rondat - grupperad salto av | 0,4+0,2 |
| | **Summa** | **3,6** |
| **Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning** | | **D-poäng** |
| B+B | Gymnastisk serie med Saxlantmätarhopp - värmlandskast | 0,4+0,4 |
| A+B | Piruettkombination A+B (valfri ordning) | 0,2+0,4 |
| B | Handvolt – sträckt frivolt | 0,4 |
| B | Spagathopp/Splitthopp ½ (180°) vändning | 0,4 |
| A+B | Rondat – flickflack – Sträck salto ½ (180°) skruv | 0,2+0,4 |
| A+A+A | Frivolt - rondat – flickflack – salto (valfri position) | 0,2+0,2+0,2 |
| A | Rullning bakåt med ½ undervändning till handstående | 0,2 |
| | Rondat och handvolt har inget DV | |
| | **Summa** | **3,6** |

# Svenska Stegserierna – Steg 8

| Hopp | | D-poäng |
|---|---|---|
| | Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet | |
| | Hoppbord 125 cm | |
| | Bonus enl. CoP +0,2 poäng (framåt resp bakåt hopp med volt) | |
| Hopptabell | Överslag | 1,6 |
| | Tsukainhopp – tryck till stående | 1,6 |
| | Yurchenkoinhopp till hoppbordet – tryck till stående | 2,0 |
| | Yurchenkoinhopp med ½ (180°) vändning in – överslag till stående | 2,6 |
| | Överslag volt i gruppering | 3,6 |
| | Grupperad Tsukahara | 3,2 |
| | Pikerad Tsukahara | 3,4 |
| | Grupperad Yurchenko | 3,0 |
| | Pikerad Yurchenko | 3,2 |
| | Kasamatsu (tsukahara helskruv) | 3,8 |
| | Observera: Överslag,Tsukainhopp samt Yurchenkoinhopp är tillåtna att utföra, men skall inte beaktas vid bedömning av uppflyttning och medför inte rätt till avancemang till nästa steg. | |
| **Barr (*genomförs i enkelholme*)** | | **D-poäng** |
| | Från hängande - farttagning | |
| A | Hängkipp | 0,2 |
| A | Vipp till handstående med samlade eller delade ben | 0,2 |
| C | Valfri holmnära övning till handstående | 0,6 |
| C | Valfri annan holmnära övning till handstående (får ej vara samma som första) | 0,6 |
| ”B” | Jättesväng bakåt med ½ (180°) vändning, godkänt inom 30° | 0,4 |
| ”B” | Jättesväng bakåt med ½ (180°) vändning, godkänt inom 30° | 0,4 |
| B | Jättesväng | 0,4 |
| ”C” | Jättesväng bakåt med ½ (180°) vändning till handstående i undertag | 0,6 |
| B | Jättesväng framåt (med ½ (180°) vändning) | 0,4 |
| | Jättesväng | |
| B | Lägst B- avhopp | 0,4 |
| | **Summa** | **4,2** |
| **Bom - Obligatoriska element i valfri ordning** | | **D-poäng** |
| A | Lägst A-upphopp | 0,2 |
| C | Akrobatisk övning framåt /sidan (lägst C) | 0,6 |
| A | Valfri piruett 1/1 (360°) | 0,2 |
| C+A+B | Saxlantmätarhopp - sissone - spagathopp | 0,6+0,2+0,4 |
| B+B | Flickflack – flickflack | 0,4+0,4 |
| C | Salto (valfri position) | 0,6 |
| B+A<br>“C” | Rondat - sträckt salto av **eller**<br>Sträckt frivolt framåt av | 0,4+0,2<br>0,6 |
| | **Summa** | **4,2** |
| **Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning** | | **D-poäng** |
| B+C | Gymnastisk serie enligt CoP minst B+C (valfri ordning) | 0,4+0,6 |
| A+B | Piruettkombination A+B (valfri ordning) | 0,2+0,4 |
| A+C | Rondat – flickflack – sträckt salto med 1 ½ (540°) skruv | 0,2+0,6 |
| A+B<br>C | Rondat - flickflack – sträckt salto med 1/1 (360°) skruv **eller**<br>Handvolt - sträck frivolt med 1/1 (360°) skruv | 0,2+ 0,4<br>0,6 |
| B+A | Handvolt – sträckt frivolt – grupperad frivolt | 0,4+0,2 |
| C | Spagathopp/Splitthopp 1/1 (360°) | 0,6 |
| | Rondat och handvolt har inget DV | |
| | **Summa** | **4,2** |

# Svenska Stegserierna – Steg 9

| Hopp | | Värde |
|---|---|---|
| | Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet | |
| | Hoppbord 125 cm | |
| | Två **olika volt**hopp ur CoP. Kan vara från samma hoppgrupp. | Enligt CoP |
| | Bonus enl. CoP +0,2 poäng (framåt resp. bakåt hopp med volt) | |
| | Bonus +0,2 poäng vid sträckt volt (ges för varje hopp) | |
| **Barr** | | **Värde** |
| | Valfri serie enligt Code of Points | |
| DV | 8 element enligt CoP | |
| | | |
| CR | 4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera: | |
| 1 | **Ett** av följande<br>a) Flyg från HH till LH<br>b) Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP) | 0,5 |
| 2 | Sving till handstående med 1/1 (360°) vändning | 0,5 |
| 3 | Element med annat grepp | 0,5 |
| 4 | Två olika holmnära övningar i kombination (egna boxar) | 0,5 |
| | | |
| | Flera CR kan uppnås i ett och samma element | |
| | Bonus C-avhopp +0,2 poäng | |
| | | |
| **Bom** | | **Värde** |
| | Valfri serie enligt Code of Points | |
| DV | 8 element enligt CoP | |
| | | |
| CR | 4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera: | |
| 1 | En kombination med (enl. CoP) 2 olika dansövningar, varav ett måste vara ett hopp med 180º bendelning | 0,5 |
| 2 | Valfri piruett/rullning enl CoP | 0,5 |
| 3 | Valfri akrobatisk kombination med två flygövningar varav en måste vara en fri volt | 0,5 |
| 4 | Akrobatiskt element bakåt och framåt/sidledes, lägst C | 0,5 |
| | | |
| | Bonus C-avhopp +0,2 poäng | |
| | Flera CR kan uppnås i ett och samma element | |
| | | |
| **Fristående** | | **Värde** |
| | Valfri serie enligt Code of Points | |
| DV | 8 element enligt CoP | |
| | | |
| CR | 4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera: | |
| 1 | En kombination (enl. CoP) med två olika hopp varav ett måste ha 180º bendelning | 0,5 |
| 2 | En volt med minst 2/1 (720º) skruv **eller** dubbel volt i akroline | 0,5 |
| 3 | Direkt akrobatisk kombination med två volter, C+A eller B+B (samma B ok) eller svårare | 0,5 |
| 4 | En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines. | 0,5 |
| | | |
| | Bonus C-avhopp +0,2 poäng | |
| | Flera CR kan uppnås i ett och samma element | |
| | | |
| | | |

# Svenska Stegserierna – Steg 10

| Hopp | | Värde |
|---|---|---|
| | Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet | |
| | Hoppbord 125 cm | |
| | Två **olika volt**hopp ur CoP. | Enligt CoP |
| | | |
| | Bonus enl. CoP +0,2 poäng (framåt resp bakåt hopp med volt) | |
| **Barr** | | **Värde** |
| | Valfri serie enligt Code of Points | |
| DV | 8 element enligt CoP | |
| | | |
| CR | 4 kompositionskrav (CR) värda 0,5 poäng vardera: | |
| 1 | Flyg från HH till LH | 0,5 |
| 2 | Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP) | 0,5 |
| 3 | Element utan flygfas med 1/1 (360º) till handstående. Ej inhopp. | 0,5 |
| 4 | Element med annat grepp. Ej inhopp, vippar eller avhopp. | 0,5 |
| | | |
| | Bonus D-avhopp +0,2 poäng | |
| | Flera CR kan uppnås i ett och samma element. | |
| | | |
| **Bom** | | **Värde** |
| | Valfri serie enligt Code of Points | |
| DV | 8 element enligt CoP | |
| | | |
| CR | 4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st: | |
| 1 | En kombination (enl. CoP) med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180º bendelning | 0,5 |
| 2 | Valfri piruett/rullning enl CoP | 0,5 |
| 3 | Valfri akrobatisk kombination med två flygelement varav ett måste vara en fri volt | 0,5 |
| 4 | Minst 2 akrobatiska övningar lägst D-värde | 0,5 |
| | | |
| | Bonus D-avhopp +0,2 poäng | |
| | Flera CR kan uppnås i ett och samma element | |
| | | |
| **Fristående** | | **Värde** |
| | Valfri serie enligt Code of Points | |
| DV | 8 element enligt CoP | |
| | | |
| CR | 4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st: | |
| 1 | En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180º bendelning | 0,5 |
| 2 | En volt med minst 720º skruv i en akroline | 0,5 |
| 3 | En dubbelvolt i en akroline | 0,5 |
| 4 | En volt framåt och en bakåt i samma eller i olika akrolines. | 0,5 |
| | | |
| | Bonus D-avhopp +0,2 poäng | |
| | Flera CR kan uppnås i ett och samma element | |
| | | |
| | | |

# Domarstöd Steg 1–4

## Hopp

**Steg 1:**

Ljushoppet genomförs inte direkt → 3,0 poäng

Avtryck från satsbrädan med en fot → 2,0 poäng

Flera stämhopp innan ljushoppet → 3,0 poäng

Ljushoppet genomförs med böjda ben genom hela hoppet → 3,0 poäng

Ljushoppet genomförs utan tydligt armdrag → 3,0 poäng

Kullerbyttan avslutas sittande innan uppresning till stående → 3,0 poäng

”Volt” till liggande → 3,0 poäng

**Steg 2:**

Ljushoppet genomförs inte direkt → 3,0 poäng

Ljushoppet genomförs med böjda ben genom hela hoppet → 3,0 poäng

Ingen utsträckning av höft → 3,0 poäng

Ljushoppet genomförs utan tydligt armdrag → 3,0 poäng

Överslaget på mattberget blir mer likt en kullerbytta till ryggliggande → 2,0 poäng

**Steg 3:**

Ingen utsträckning av höft → 3,0 poäng

Om gymnasten landar sittande → 3,0 poäng

Frivolten upp på mattberget blir mer likt en kullerbytta till ryggliggande → 2,0 poäng

Om gymnasten landar rondaten sittande på knä→ 3,0 poäng

Om gymnasten landar rondaten på knä med utsträckt höft → 4,0 poäng eller mer

**Steg 4:**

Tydligt böjda ben eller armar i handståendefasen → 3,0 poäng

Om gymnasten landar på fötter i överslaget och sedan faller → 4,0 poäng eller mer och fall –0,5 poäng

Ingen utsträckning av höft → 3,0 poäng

Om gymnasten inte landar rondathoppet på mattan (gymnasten genomför ett ljushopp på satsbrädan) → 3,0 poäng

Avsaknad av stäm i satsbrädan i rondathoppet → 3,0 poäng

## Barr

**Steg 1:** Mer än 2 s visar på god kontroll och är en godkänd övning

Markering innebär en kort paus

För att erhålla 4,0 poäng eller mer behöver de statiska övningarna hållas i minst 1 s

Vid tvekan skall helhetsbedömning alltid gynna gymnasten

**Steg 2:** Mer än 2 s visar på god kontroll och är en godkänd övning

Markering innebär en kort paus

För att erhålla 4,0 poäng eller mer behöver de statiska övningarna hållas i minst 1 s

Vid tvekan skall helhetsbedömning alltid gynna gymnasten

Vipp hjulomsväng med en extra hjulomsväng direkt → Fall –0,5 poäng

**Steg 3:** Vipp hjulomsväng med en extra hjulomsväng direkt → Fall –0,5 poäng

**Samlad brytning till hukstående**

Ej samlade ben genom hela övningen samt fötterna landar succesivt efter varandra samtidigt på holmen → 4,0 poäng

En fot i taget sätts upp på holmen → 3,0 poäng

**Kippgung**

Vid touch i kloss vid baksving ges inget avdrag

Vid islag i mattan under utsträckning av kippgungen → 3,0 poäng och fall –0,5 poäng

Att släppa holmen efter kippgung → Bedöms som fall –0,5 poäng

Att landa på golvet i stället för på klossen alt. att landa på golvet framför startpunkten för kippgungen → Bedöms som fall –0,5 poäng

**Pendlingar framåt och bakåt**

Om gymnasten genomför för många pendlingar → –0,5 poäng (bedöms som ett extra försök på övningen. Avdraget kan endast ges en gång oavsett hur många extra pendlingar gymnasten genomför)

**Pendling med ½ (180°) vändning**

Gymnasten vänder inte 180° → 3,0 poäng

**Steg 4:** Långkippen godkänns oavsett utförande så länge gymnasten tar sig upp till jämnvägande på holmen → 4,0 poäng

Om en extra hjulomsväng genomförs direkt → Bedöms som fall –0,5 poäng

Om gymnasten vippar och sätter på en fot → 3,0 poäng

Om gymnasten genomför fler än en vipp innan vipp till huksittande → 3,0 poäng

Om gymnasten genomför för få pendlingar → 3,0 poäng

Om gymnasten genomför för många pendlingar → –0,5 poäng (bedöms som ett extra försök på övningen. Avdraget kan endast ges en gång oavsett hur många extra pendlingar gymnasten genomför)

## Bom

**Steg 1:** Tänk på helhetsintrycket

Ljushopp utan tydligt armdrag → Försök 3,0 poäng

Om gymnasten inte går på tå → 3,0 poäng

Extra steg för att förflytta sig till rätt plats för ex. avhopp → Inget avdrag

**Steg 2:** Tänk på helhetsintrycket

Ljushopp utan tydligt armdrag → Försök 3,0 poäng

Om gymnasten inte går på tå → 3,0 poäng

Skulderstående utan utsträckt höft → 3,0 poäng

Extra steg för att förflytta sig till rätt plats för ex. avhopp → Inget avdrag

**Steg 3:** Markering innebär en kort paus

Om ljushoppen inte genomförs i direkt följd → 3,0 poäng

**Brytning upp**

Fötterna placeras på bommen kort efter varandra → 4,0 poäng

En fot i taget placeras på bommen → 3,0 poäng

**Rullning framåt till skulderstående**

Skulderstående utan utsträckt höft → 3,0 poäng

**Benlyft/-spark och steg följt av handisättning i bommen med bakre benet mot 90°**

Gymnasten måste tydligt visa benlyft/benspark innan steg och handisättning. Bakre benet måste hållas över höfthöjd för att övningen skall godkännas

**Stämhopp av**

Ett hopp från två fötter som rör sig uppåt/framåt → 4,0 poäng

Stämhopp från en fot → Försök 3,0 poäng

**Steg 4:** **Brytning från grensittande till stående**

Knäna passerar bommens översida innan de böjs → 4,0 poäng

Fötterna placeras på bommen kort efter varandra → 4,0 poäng

En fot i taget placeras på bommen → 3,0 poäng

**Kullerbytta**

Valfri handisättning

En fot på → 4,0 poäng (oavsett om gymnasten därefter blir sittande på bommen eller ramlar ned. Vid fall ge –0,5 poäng.)

**Brygga sparka över till stående**

Minst en fot på bommen → 4,0 poäng (eller mer)

**Ljushopp ½ (180°) vändning**

Om gymnasten inte kommer runt i vändningen → 3,0 poäng

## Fristående

**Steg 1:** Tänk på helhetsintrycket

**Steg 2:** Tänk på helhetsintrycket

Handstående måste visas innan nedrullningen → 4,0 poäng

Handstående måste visas innan nedgång framåt till stående i brygga (bryggan skall hållas i 1-2 s enl. texten) → 4,0 poäng

Om gymnasten genomför ett handstående men faller tillbaka till stående och därefter gör om övningen → Extra övning –0,5 poäng

**Hjulning till stående i krum med samlade ben**

Hjulningen måste landa på den ena foten först och den andra foten landar bredvid den första för att övningen skall godkännas

**Steg 3:** **Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben**

Gymnasten hoppar upp till handstående → 2,0 poäng

Gymnasten gör ett tydligt försök på brytning för att sedan hoppa upp till handstående → 3,0 poäng

Varje nytt försök på övningen bedöms som ett fall → –0,5 poäng

**Uppspark till handstående – falla över till brygga**

Handstående måste visas innan gymnasten faller över till brygga

**Spagater**

Liten avsaknad av spagat i samtliga positioner → 3,0 poäng

Liten avsaknad av spagat i en av positionerna → 4,0 poäng

Minst en hand till uppsträckning

**Steg 4:** **Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben**

Gymnasten hoppar upp till handstående → 2,0 poäng

Gymnasten gör ett tydligt försök på brytning för att sedan hoppa upp till handstående → 3,0 poäng

Varje nytt försök på övningen bedöms som ett fall → –0,5 poäng

**Rullning bakåt till handstående med raka armar – samlad nedgång till stående**

Armteknik – Gymnasten startar med armarna inåtroterade och raka, lätt böjning av armbågsleden efter fråntryck i golvet → 4,0 poäng

Gymnasten böjer armarna i rullningen bakåt → 3,0 poäng

Gymnasten måste nå handståendeposition för att få godkänd övning

Två saker att titta på i övningen – Raka armar i rullning samt handståendepositionen

**Handvolt**

Om gymnasten genomför en brygga framåt → 3,0 poäng

Om gymnasten genomför en spagathandvolt → 3,0 poäng

**Rondat-flickflack**

Om gymnasten stannar mellan rondat och flickflack → 3,0 poäng

# Domarstöd Steg 5–10

Gymnasten använder magnesia felaktigt: varna vid första tillfället, ge avdrag vid upprepning –0,5 poäng i penalty.

Gymnasten missar presentation före/efter serien: –0,3 poäng i penalty ges endast en gång per redskap.

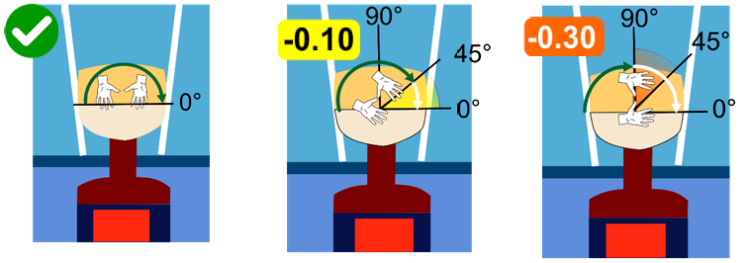
Ledare som befinner sig på podiet på otillåten plats medför ett avdrag om –0,5 poäng i penalty.

## Hopp

**Steg 5:** Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot Penalty på –1,0 poäng

Pass → 0 D-poäng och ingen möjlighet göra om

Otillräcklig vändning av händer/axlar i tsukainhoppet till mattberg → ≤ 45° → –0,1p | ≤ 90° → –0,3p. Se bild nedan:



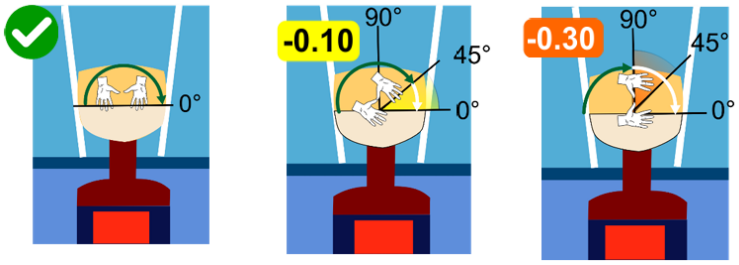

Huvud i hoppbord/mattberg → –2,0 av E-panel

Handförflyttning på hoppbord/mattberg → –0,5 per steg av E-panel

**Steg 6:** Nollhopp ger möjlighet till nytt försök mot Penalty på –1,0 poäng

Pass → 0 D-poäng och ingen möjlighet göra om

Otillräcklig vändning av händer/axlar i tsukainhoppet till hoppbord → ≤ 45° → –0,1p | ≤ 90° → –0,3p. Se bild nedan:




Huvud i hoppbord/mattberg → –2,0 av E-panel

Handförflyttning på hoppbord/mattberg → –0,5 per steg av E-panel

**Steg 7:** Ordningen på de båda hoppen är valfri

**Steg 8:** Överslag, Tsukainhopp samt Yurchenkoinhopp är tillåtna att utföra, men skall inte beaktas vid bedömning av uppflyttning och medför inte rätt till avancemang till nästa steg.

## Barr

Om en övning genomförs utan fall skall avdraget per övning inte överstiga −0,8 poäng.

**Steg 5:** Hjulomsväng framåt som genomförs i gruppering/med böjda ben → Ge D-värde (och E-domarna drar avdrag)

Vipp till minst 90° från handstående → Inget E-avdrag om vippen är över 90°

Gymnasten vippar till fotstöd med böjda ben → 0 D-värde (och E-domarna drar avdrag för böjda ben)

Gymnasten stannar mellan hjulomsväng bakåt och undersving → 0,2 D-värde (och E-domarna drar avdrag för stopp och ev. extravipp)

Alla vippar räknas som försök

Ledaren måste stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står intill barren/mellan holmarna under gymnastens serie ges –0,5 poäng i penalty

**Steg 6:** Holmnära övning ej inom 30° från handstående → 0 D-värde och försök

Jättesväng som avslutas under höga holmens höjd → 0 D-värde och inget försök

Jättesväng som avslutas mellan holmens höjd och 10° ifrån handstående → 0 D-värde och försök

En mellanpendling som genomförs efter jättesväng och innan hängkipp → Inget avdrag

Vipp ut innan sträckt engelsman har inget krav på vipphöjd

Om mellanpendling ej genomförs → Inget avdrag full D-poäng på övningen

Pikerad engelsman → 0 D-värde och försök

Grupperad engelsman → 0 D-värde och inget försök

Om en övning genomförs utan fall skall avdraget per övning inte överstiga −0,8 poäng

Alla vippar räknas som försök

Ledaren måste stå intill barren/mellan holmarna när gymnasten genomför sin barrserie. Om ledaren inte står intill barren/mellan holmarna under gymnastens serie ges –0,5 poäng i penalty

**Steg 7:** Alla vippar räknas som försök

Holmnära övning som är ≥10° från handstående → 0,4 D-värde och försök

Holmnära övning kan vara samma i låga och höga holmen. Om samma holmnära övning genomförs i låga och höga holmen och den holmnära övningen i låga holmen nedvärderas till 0,4 i D-värde, utgår värdet för den holmnära övningen i höga holmen

Om gymnasten väljer att genomföra fotsnurr fmt/bkt kan inte avdrag (–0,5 poäng) för otillåten förflyttning (hopp till höga holmen) ges

Holmnära övning som genomförs inom 30° (på höga holmen) kan inte erhålla avdrag för höjd (–0,1 poäng)

Överkastning i stället för jättesväng → 0 D-värde och inget försök

Pikerad engelsman → 0 D-värde och försök

Grupperad engelsman → 0 D-värde och inget försök

Om gymnasten bryter kombinationen (jättesväng + engelsman), dras ett kombinationsavdrag om –0,5 poäng av från D-poängen. I detta specifika fall drar E-panelen inte ett avdrag för stopp alt. mellanpendling

**Steg 8:** Om gymnasten genomför samma holmnära övning 2 gånger → 0 D-värde för holmnära övning nr. 2

Jättesväng med ½ (180°) vändning minst 30° från handstående → Räknas som försök om vändningen sker över vågplan

Jättesväng med ½ (180°) vändning **till** handstående i undertag → Räknas som försök om vändningen sker vid max 30° från handstående

Om sista jättesvängen bakåt inte genomförs ges inget penalty för utesluten övning

Om ett A-avhopp genomförs → 0 D-värde och försök

**Steg 9:** Bedömning enl. CoP

Bonus +0,2p vid C-avhopp

**Steg 10:** Bedömning enl. CoP

Bonus +0,2p vid D-avhopp

## Bom

Ersatta obligatoriska övningar kan ge utförandeavdrag av E-panel.

Föreskrivna direkta kombinationer på bom skall utföras sammanhängande utan paus, stopp, balansmiss eller fall. Om kombinationen inte utförs sammanhängande skall D-panelen göra ett avdrag om –0,5 poäng på D-poängen.

**Steg 5:** Kullerbytta med sen handisättning → 0,2 D-värde och försök

Alla sissonehopp med bendelning → Försök

½ (180°) piruett skall utföras på tå – axlar och höft skall vara helt runt 180° → Ge D-värde

Om gymnasten missar att utföra tåvändningen → 0 D-värde och försök

Om frivolten av genomförs från en fot i stället för två fötter → 0 D-värde och försök

Missad kombination kan göras om mot ett avdrag om –0,3 i E-avdrag samt ev utförandeavdrag

**Steg 6:** Kullerbytta upp kan göras med stopp och valfri handisättning

Alla samlade handståenden innan brytning (vid fall) → 0 D-värde och försök

Om gymnasten bryter ned och sätter fötterna på bommen → 0 D-värde och försök, E-domarna ger avdrag för balansmiss –0,5 poäng

Om gymnasten utelämnar bomnära rörelse → –0,3 poäng i E-avdrag

Om gymnasten missar en av vändningarna i samband ljushopp på tvären → Ge D-värde

Piruett skall utföras på tå.

Om gymnasten genomför samlad flickflack → Ge D-värde och E-domarna ger avdrag för otillräcklig bendelning –0,3 poäng

Missad kombination kan göras om mot ett avdrag om –0,3 i E-avdrag samt ev utförandeavdrag

**Steg 7:** Brygga framåt → 0 D-värde och försök

Om hjulning genomförs i stället för rondat → 0 D-värde och inget försök

Om gymnasten ramlar ner i sin flickflack-kombination kan gymnasten gå upp och göra ett nytt försök på sin andra flickflack. Om den andra flickflacken uppfyller kraven för att bli godkänd erhåller gymnasten D-värdet för sin andra flickflack. Avdrag ges för bruten kombination –0,5 poäng på D-poängen

**Steg 8:** Om gymnasten ramlar ner i sin flickflack-kombination kan gymnasten gå upp och göra ett nytt försök på sin andra flickflack. Om den andra flickflacken uppfyller kraven för att bli godkänd erhåller gymnasten D-värdet för sin andra flickflack. Avdrag ges för bruten kombination –0,5 poäng på D-poängen

Pikerad salto av → 0 D-värde och försök

Grupperad salto av → 0 D-värde och inget försök

Pikerad frivolt av → 0,2 D-värde och försök

Grupperad frivolt av → 0 D-värde och inget försök

**Steg 9:** Bedömning enl. CoP

Bonus +0,2p vid C-avhopp

**Steg 10:** Bedömning enl. CoP

Bonus +0,2p vid D-avhopp

## Fristående

Ersatta obligatoriska övningar kan ge utförandeavdrag av E-panel

Föreskrivna direkta kombinationer i fristående skall utföras sammanhängande utan paus, stopp, balansmiss eller fall. Om kombinationen inte utförs sammanhängande skall D-panelen göra ett avdrag om –0,5 poäng på D-poängen.

**Steg 5:** Hopp/spark till handstående utan försök på brytning → 0 D-värde samt fast avdrag på –1,0 poäng av E-panel

Försök på brytning sedan hopp/spark till handstående → 0 D-värde samt fast avdrag på –0,5 poäng av E-panel

Större delen av brytningen sker med böjda ben →0 D-värde samt E-avdrag ges för utförandefel

Fallavdrag endast om gymnasten faller (mot armbåge/axel/huvud.)

Rullning bakåt till handstående med böjda armar → 0 D-värde och försök

Handvolt direkt frivolt → Ge D-värde för båda övningarna

Båda lantmätarhoppen måste genomföras med minst 135° bendelning för att erhålla D-värde

**Steg 6:** Enstaka tillagda övningar (akrobatiska och/eller gymnastiska) i egen koreografi är tillåtet men kan erhålla utförandeavdrag av E-panelen

Inget försök på brytning → 0 D-värde samt fast avdrag om –1,5 poäng av E-panel

Påbörjar brytning där fötterna rör sig mot händerna → 0 D-värde och fast avdrag om –1,0 poäng av E-panel

Bryter så fötterna har passerat händerna och börjar gå upp mot handstående → 0 D-värde och fast avdrag om –0,5 poäng av E-panel

Fallavdrag endast om gymnasten faller (mot armbåge/axel/huvud)

Rullning bakåt till handstående med böjda armar → 0 D-värde och försök

Pikerad salto → 0 D-värde och försök

Grupperad salto → 0 D-värde och inget försök

**Steg 7:** Handvolt – pikerad frivolt → A+A och försök

Handvolt – grupperad frivolt → A + X och inget försök

Splitt-/spagathopp med ½ (180°) vändning som ej uppfyller teknikkraven → 0,2 D-poäng och försök

Rondat-flickflack-sträckt salto utan försök till skruv → 0 D-värde och inget försök

Rullning bakåt med ½ (180°) undervändning, vändningen skall ske utan steg i vändningen

Steg i vändningen → 0 D-värde och försök

Om teknikkravet för båda piruetterna uppfylls men kombinationen bryts → Ge D-värde för respektive piruett och och –0,5 poäng på D-poängen för bruten kombination

Om B-piruetten sänks till ett A ges endast D-poäng för en av piruetterna → 0 D-poäng för andra piruetten och –0,5 poäng på D-poängen för bruten kombination

**Steg 8:** Handvolt - pikerad frivolt - grupperad frivolt → A + A och försök

Handvolt – grupperad frivolt – grupperad frivolt → X + A och inget försök på sträck frivolt

B-piruetter som ej uppfyller teknikkraven kan sänkas till ett A → 0,2 D-poäng och försök.

Om teknikkravet för båda piruetterna uppfylls men kombinationen bryts → Ge D-värde för respektive piruett och –0,5 poäng på D-poängen för bruten kombination

Om B-piruetten sänks till ett A ges endast D-poäng för en av piruetterna → 0 D-poäng för andra piruetten och –0,5 poäng på D-poängen för bruten kombination

Gymnastisk serie enligt CoP, minst B + C (valfri ordning) → Om något av hoppen nedvärderas (men hoppen fortfarande är olika) ges inte kombinationsavdraget -0,5 poäng på D-poängen

Skulle nedvärdering av övning resultera i att gymnasten utför samma hopp → 0 D-värde för det upprepade hoppet och kombinationsavdrag -0,5 poäng på D-poängen

Rondat-flickflack-sträckt salto utan skruv → 0 D-värde och inget försök. Gymnasten måste visa minst ½ (180°) skruv för att räknas som ett försök

**Steg 9:** Bedömning enl. CoP

Bonus +0,2p vid C-avhopp

**Steg 10:** Bedömning enl. CoP

Bonus +0,2p vid D-avhopp

# Uppflyttningskriterier Steg 7–10

Gymnasten kan endast flytta upp ett steg i taget.

Uppflyttning kan ej ske om gymnasten erhållit mer än –0,9 poäng i penalty.

Från Steg 7 och uppåt är det KTK som godkänner uppflyttningen och arrangören ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK via kvaguppflyttning@gymnastik.se. När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen.

X = Gymnastens poäng

Att klara kraven betyder att gymnasten måste ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng).

| **Uppflyttning från Steg 7 till Steg 8** | | |
|---|---|---|
| X <41 | 41 ≤ X <45 | X ≥ 45 |
| Uppflyttning får inte ske om gymnastens mångkampspoäng understiger 41 poäng, även om samtliga övriga kvalificeringskrav är uppfyllda. | Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till Steg 8 om gymnasten **klarat** kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på Steg 7 även om gymnasten klarat kraven. | Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 45 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 45 eller högre. |
| **Uppflyttning från Steg 8 till Steg 9** | | |
| X <44 | 44 ≤ X <47 | X ≥ 47 |
| Under 44 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven. | Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till Steg 9 om gymnasten **klarat** kraven. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på Steg 8 även om gymnasten klarat kraven. | Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 47 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 47 eller högre. |
| **Uppflyttning från Steg 9 till Steg 10** | | |
| X <45 | 45 ≤ X <47 | X ≥ 47 |
| Under 45 poäng ingen uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven. | Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till Steg 10 om gymnasten **klarat** samtliga CR. Gymnasten har också rätt att välja att stanna kvar på Steg 10 även om gymnasten klarat kraven. | Gymnasten kan bli uppflyttad även om gymnasten inte klarat alla krav, men presterat över 47 poäng. Gymnasten måste flytta upp om gymnasten klarat kraven och presterat 47 eller högre. |