

Klass 3

Parterr / Fristående

Serie		Värde
1	Springfart - halvvolt framåt - <u>flygkullerbytta</u>	2,0 (1,0/1,0)
2	Hopp till framstöd	1,0
3	Benförning till spagat - vändning till sidospagat - vändning till spagat	1,5 (0,5/0,5/0,5)
4	<u>Från spagat press med breda ben till handstående 2 sek</u>	2,0
5	Vändning i handstående 270° - via pikering resning till grundställning (ryggen mot startriktningen)	1,5
6	Kullerbytta bakåt till handstående, via pikering resning till grundställning	1,5
7	Från jämfota ansats hoppsteg, rondat - halvvolt bakåt - <u>spännhopp</u>	2,5 (0,5/1,5/0,5)
		12,0

Bonus

b1	Grupperad volt framåt	+0,5
b4	Från spagat benförning till grensittande, grenvinkelsittande 2 sek - press till handstående 2 sek	+0,5
b7	Volt bakåt	+0,5

Utförande

- Sarja** Serien utförs på en minst 12 m lång svikande parterrlänga.
- 3** Riktningen i det första och tredje spagatet får fritt väljas (dvs. i vilken ordning vänster eller höger fot fram).
 - 6** I kullerbyttan bakåt är armarna raka och händerna vända inåt.
 - 7** I spännhoppet sträcks kroppen till en lätt svankad spänd ställning.



Klass 3

Häst

Serie		Värde
1	<u>5 kretsar i ändan av hästen med blicken riktad mot hästens centrum (päämylly)</u>	12,0 (4x2,5/2,0)
		12,0

Bonus

b1: 1	5 kretsar i ändan av hästen med blicken riktad bort från hästens centrum (selinmylly)	+0,5
b2: 1	2-3 kretsar (selinmylly) - spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar (päämylly)	+1,0
b3	3 kretsar på en bygel	+0,5

Utförande

Sarja Serien och tillhörande bonus utförs på en låg och bygelfri häst på golvet.

Sarja Bedömningen av alla kretsar slutar i kretsens bakskede.

b3 Kretsarna på en bygel utförs på hög svamp (höjd 26-50 cm)

b1-b3 Gymnasten erhåller bonus b1/b2 om han ersätter grundserien med den serie som krävs i nämnda bonus.
Utöver detta får gymnasten om han så önskar försöka utföra serie b3 för att erhålla extra bonus.



Klass 3

Ringar

Serie		Värde
1	<u>Styrkeupphävning till stöd 2 sek (voimannosto)</u>	2,0
2	<u>Rullning framåt till förbigående vinkelhängande, lyft till sving</u>	0,8
3	Sving bakåt - sving framåt	1,6 (0,8/0,8)
4	Sving bakåt - sving framåt	1,6 (0,8/0,8)
5	Sving bakåt	0,8
6	<u>Sving framåt</u>	0,8
7	<u>Sving bakåt - sving framåt</u>	1,6 (0,8/0,8)
8	<u>Sving bakåt</u>	0,8
9	I framsvingen volt bakåt som nedslag	2,0
		<hr/> 12,0

Bonus

b1	Styrkeupphävning - via förbigående stöd till grupperad stödvåge 2 sek	
b2	Lyft till vinkelsittande 2 sek, press till handstående (tillåtet att använda vajrarna) 2 sek - rullning via stöd till vinkelhängande, lyft till sving	+0.5 +0.5
b6-8	Skulderbladsvändning bakåt - skulderbladsvändning bakåt	+0.5

Utförande

- 1, b1, b2** I stöd, i grupperad stödvåge och i pressen till handstående bör armarna vara raka och ringarna vända parallellt eller utåt (V-ställning).
- 2** Rullningen får utföras med böjda eller raka armar.
- 3-8** I fram- och baksvingarna bör höftet stiga till minst ringarnas nivå, tårna skall vara högst uppe både i fram- och baksvingarna.
- 9** I nedslaget bör axlarna stiga över ringarnas nivå.



Klass 3

Hopp

Serie		Värde
1	<u>Springfart - pikerad volt framåt på matthög</u>	12,0
2	<u>Springfart - med jämfota ansats kasamatsu start (benen ihop) på matthög</u>	12,0
3	<u>Springfart - rondat till satsbrädet, halvvolt bakåt på matthög</u>	12,0
		12,0

Bonus

b1	Springfart -rak volt framåt på matthög	+0,5
b2:1	Springfart - från jämfota ansats rondat på ryggen på matthög	+0,5
b2:2	Springfart - från jämfota ansats kasamatsu med 1/4-vändning (i färdriktningen)	
b3	Springfart - rondat till satsbrädet, halvvolt bakåt på ryggen på matthög	+0,5

Utförande

Sarja Matthögens höjd är 90-100 cm.

Sarja Gymnasten skall utföra två hopp, vilkas medeltal utgör slutpoängen.

2 I nedslaget är benen ihop och händerna uppe.

b1, b2:2 I hoppet är det tillåtet att göra en gymnastisk förstättning på övningen (gäller inte kullerbytta framåt), bedömningen upphör då benen vidrör matthögen.

b2 Gymnasten får välja mellan b2:1 och b2:2.

Tillämpad serie

Tillämpad serie

1	Grenvinkelsittande 2 sek, press till handstående 2 sek - Nedsänkning till grenvinkelsittande, press till grupperad stödvåge 2 sek - sträckning till framstöd.	+0,5
2	Vinkelsittande 2 sek, press till handstående 2 sek - Nedsänkning till grenvinkelsittande, press till grupperad stödvåge 2 sek - sträckning till framstöd.	+1,0
3	Spetsigt vinkelsittande 2 sek, press till handstående 2 sek - Nedsänkning till grenvinkelsittande, press till stödvåge (benen isär) 2 sek - sträckning till framstöd.	+1,5

Utförande

Sarja Serien utförs på låg övningsbarr (golvhöjd) i samband med hästserien.



Klass 3

Barr

Serie		Värde
1	Hopp till sving i hängande, sving framåt	0,5
2	Sving bakåt - sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
3	Sving bakåt	0,5
4	I framsvingen kipp till vinkelsittande 2 sek	1,5 (0,5/1,0)
5	Sving bakåt	1,0
6	<u>Moy till axelhängande (ELLER "puikkaus" till axelhängande)</u>	2,0
7	<u>Sving bakåt i axelhängande, schwungen till stöd</u>	1,0
8	<u>Sving framåt</u>	0,5
9	Sving bakåt	0,5
10	Sving framåt - sving bakåt	1,0 (0,5/0,5)
11	Sving framåt - <u>sving bakåt</u>	1,0 (0,5/0,5)
12	I framsvingen volt bakåt som nedslag	1,5
	(ELLER sving framåt, i baksvingen pikerad volt framåt som nedslag)	12,0

Bonus

b6-7	Moy till stöd - sving bakåt (ELLER "puikkaus" till stöd - sving bakåt)	+0,5
b8	Vinkelsittande 2 sek, press till handstående 2 sek - sving framåt	+0,5
b11	Sving bakåt till handstående, 1/2 vändning i handstående, sving framåt - sving bakåt till handstående 2 sek	+0,5

Utförande

- Serie** Svingarna i hängande och i axelhängande bör stiga till minst vågrät nivå (skalmarnas nivå).
- 5** Svingen bakåt bör stiga till minst vågrät nivå.
- 9-10** Svingarna bakåt bör stiga till förbigående (0-15°) handstående och framsvingarna till minst vågrät nivå.
- b6-7** I svingen bakåt bör benen stiga över skalmarnas nivå.
- b11** I baksvingen till handstående är det tillåtet att stanna innan vändningen.
- 12** Gymnasten får ersätta grundseriens kombination 7 med den alternativa kombinationen (angiven inom parentes).
- 6, b6-7** Gymnasten får ersätta grundseriens kombination med den alternativa kombinationen (angiven inom parentes).



Klass 3

Räck

Serie		Värde
1	Farttagning - sving bakåt	1,0 (0,5/0,5)
2	<u>I framsvingen kipp - vipp</u>	2,0 (1,0/1,0)
3	<u>Kringslag - båg fart</u>	1,5 (1,0/0,5)
4	<u>Sving bakåt</u>	1,0
5	I framsvingen svingvändning 180°, greppbyte till medgrepp	2,0
6	<u>I framsvingen svingvändning till mixt-grepp</u>	1,5
7	<u>Sving framåt - i baksvingen vändning av andra handen till medgrepp</u>	1,0 (0,5/0,5)
8	Rak volt bakåt som nedslag	2,0
		<hr/> 12,0

Bonus

b2	I framsvingen kipp - vipp till minst 45° över vågrät nivå	+0,5
b3-4	Fritti till minst 45° från handstående - jättekast	+0,5
b6-7	Svingvändning 180°, greppbyte till medgrepp	+0,5

Utförande

- 2 Vippen bör stiga till minst vågrät nivå.
- 4-8 Svingövningarna bör stiga till minst vågrät nivå.
- 5, b6-7 I svingvändningen byts båda händerna i tur och ordning till medgrepp (ej hoppvändning).
- 8 I nedslaget bör kroppens tyngdmedelpunkt stiga ovanför räckstångens nivå.