

# Finlands gymnastikförbund, redskapsgymnastik Tävlingsreglemente 2017-2020, för flickor klass B-G *Svensk översättning*

Uppdatering 30.1.2019

Uppdateringar 20.10.2020 med rött

## Allmänt

I alla Kilpalinja klasser tävlar man i två åldersklasser:

- Klass B 7-9 / 10 och äldre
- Klass C 7-10 / 11 och äldre
- Klass D 7-11 / 12 och äldre
- Klass E 7-13 / 14 och äldre
- Klass F 7-14 / 15 och äldre
- Klass G 7-15 / 16 och äldre

I de obligatoriska klasserna (B, C och D) görs seriernas rörelser i den ordning som de står i texten. I de valfria klasserna får seriernas rörelser göras i valfri ordning.

I de obligatoriska klasserna börjar bedömningen från 10 poäng. I de valfria klasserna bedöms poängen skilt för utförandet (max 10 poäng) och poängen för svårighetsnivån (svårigheter och specialkrav).

- I klass E bedöms A, B och C-moment enligt FIG Code of Points, svårare moment är värda 0,30 p.
- I klass F och G bedöms alla moment enligt FIG Code of Points, dock så att man tar i beaktande klassernas specialkrav på varje redskap.
- I de valfria serierna ges inte extra poäng för kombinationer (yhdistelmähyvityspisteitä)

Att ta i beaktande:

- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- Extra mattor (30-40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen
- Avdrag för för kort serie görs inte i klass E och F
- På bom och parterr rekommenderas att seriernas maxlängd är 1:30 min
- Ingen tidtagning och inga linjedomare används

Om det inte står skilt/specifikt:

- har rörelser inte 2 sekunders tidskrav
- måste inte rörelser på bom och matta göras som en kombination (ihop)
- får rörelsernas nedslag/landning på bom och parterr göras till en eller två fötter
- på redskapen bom och parterr gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg

**Klass B****HOPP**

Matthög, höjd 75 cm ± 5 cm, längd 3 m

Endast ett satsbräde

Endast ett försök

Springfart, spännhopp/ljushopp upp på matthögen, varefter (man får ta steg bakåt) handstående från störtposition (finskans syöksyasento) och fall till rygg på matthögen

**BARR**

Hög räcksalm, serien görs med remmar

- 1 hängande i medgrepp med kroppen sträckt
- 2 överslag upp, varifrån rakt fortsättning till (utan paus)
- 3 2 x vipp till vågrät (90°), fötterna ihop
- 4 framåtböjning ner till vinkelhängande med tårna i skalmen
- 5 hängande i krum - hängande båge med fötterna ihop (kuppi-kaari) (farttagning)
- 6 bågfart (benen lyfts till raket för att ta fart), varefter sving bak (amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen)
- 7 sving (fram – bak)
- 8 sving (fram – bak)
- 9 sving (fram – bak) (seriens bedömning slutar)

**BOM**

Bom (FIG) höjd 125 cm ± 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Satsbräde eller låda får inte användas

- 1 hopp till sträckstöd (finskans oikonoja) på bommens tvärsida - foten förs över bommen till grensittande – upp och stå
- 2 våg 45 grader över vågrät
- 3 benlyft fram över vågrät **med båda benen**
- 4 benlyft bak (med rak överkropp) **med båda benen**
- 5 tupposition (kukko-tasapaino) **med båda benen**
- 6 ljushopp (sats med fötterna efter varandra) med båda benen
- 7 från halvknäsittande (finskans toispolviseisonta) sprakas ena benet upp till litet handstående – landning i störtposition
- 8 ljushopp bakåt som nedslag

**PARTERR**

12 m lång matta

- 1 handståendekullerbytta framåt – ljushopp – ljushopp med 180 graders vändning – ljushopp med 180 graders vändning
- 2 piruettbalans på tå, fria benet böjt i tupposition, fria benet sätts ner
- 3 jämfota spagathopp **med båda benen**
- 4 hjulning **med båda benen**
- 5 kullerbytta bakåt **med raka armar** till framåtlutande läge (krumposition)

**Klass C****HOPP**

Matthög, höjd 100 cm ± 5 cm, längd minst 3 m  
Endast ett satsbräde  
Endast ett försök

Överslagshoppets första flygfas upp på matthög, frånskjut till liggande

**BARR**

Barrskalm, höjd 200–250 cm, mattor 20 cm, tjock nedslagsmatta

- 1 hängande i medgrepp med kroppen sträckt
- 2 fötterna lyfts till vinkelhängande med fötterna i skalmen – sedan ner till vinkelhängande – sedan ner till hängande (rak position)
- 3 hängande i krum, hängande båge med fötterna ihop (kuppi-kaari) (farttagning)
- 4 båg fart, varefter sving bak (amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen)
- 5 0-2 svingar (framsving – baksving) (amplituden bedöms inte)
- 6 kipp  
ELLER halvättkast (*varvid avdrag -0,50p. för "tom" sving*)
- 7 vipp till vågrät med benen ihop
- 8 halvättkast
- 9 kringslag
- 10 båg fart/undersving, varefter sving bak (amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen)
- 11 sving (fram-bak) (amplituden bedöms)
- 12 nedslag till stående på mattan

**BOM**

Bom (FIG) höjd 125 cm ± 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Satsbräde eller låda får inte användas

- 1 hopp till sträckstöd (finskans oikonoja) på bommens tvärsida - foten förs över bommen till grensittande – upp till stående
- 2 spagathopp (från ett ben)  
ELLER sissonne  
ELLER jämfota spagathopp
- 3 piruettbalans på tå, den fria foten böjd i tupposition (kukkoasento), **med båda benen**
- 4 handstående - ljushopp
- 5 hjulning – ljushopp bakåt från bommens ända som nedslag

**PARTERR**

12-14 m lång sviktande matta eller kanves (diagonal)

- 1 halvvolt med jämfota nedslag, varifrån direkt ljushopp (amplituden bedöms inte)
- 2 rondat – hopp – kullerbytta bakåt **med raka armar** till framåtlutande läge (krumposition)
- 3 spagathopp och ett till valfritt tabellfört hopp:
  - ett till spagathopp eller
  - sissonne, jämfota spagathopp, hjorthopp med jämfota sats, fouetté, växelspagat, johnsson, ringhopp, ljushopp 360°, hukhopp 360°, varghopp, fölhopp 360, fame-hopp, kadetthopp, fölhopp osv.
- 4 bryggfällning bakåt – jämfota spagathopp **med båda benen** – ljushopp 360 grader

**Klass D****HOPP**

Matthög, höjd 110 cm  $\pm$  5 cm, längd minst 3 m  
Endast ett satsbräde  
Endast ett försök

Överslagshopp till stående på matthögen

**BARR**

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Ett satsbräde eller "låda"

- 1 kipp till låga skalmen (satsen får göras från satsbräde/höjning)
- 2 vipp med benen ihop 45 grader
- 3 hjulomsväng 45 grader  
varifrån ner till stående i krumläge (satsbräde/låda tillåten)
- 4 överslag **med raka ben** upp till sträckstöd, varefter direkt fortsättning (utan paus) till
- 5 vipp till vinkelstöd på låga skalmen (*inga avdrag för amplitud*), greppbyte till höga skalmen
- 6 kipp på övre skalmen
- 7 vipp över 45 grader med fötterna ihop
- 8 halvjättekast
- 9 kringslag, bågfart/undersving till sving fram, sving bak
- 10 sving med halvsving (rysk vändning) till korsgrepp eller medgrepp, varifrån nedslag till stående på mattan.  
ELLER sjömansvolt

**BOM**

Bom (FIG), höjd 125 cm  $\pm$  1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Satsbräde eller låda får inte användas

- 1 hopp till sträckstöd på bommens tvärsida – fotens förs över bommen till grensittande – upp och stå
- 2 kombination av två **tabellförda** gymnastiska hopp, så att minst ett av dem har bendelning i framåt-bakåt riktning eller sidlänges riktning, tex spagathopp (från ett ben), sissonne, jämfota spagathopp, grenvinkelhopp/fame-hopp
- 3 bryggfällning bakåt  
ELLER bryggfällning framåt
- 4 handstående – ljushopp
- 5 piruett 180 grader
- 6 hjulning – grupperad volt bakåt som nedslag från bommens ända  
ELLER hjulning, grupperad volt framåt som nedslag från bommens ända

**PARTERR**

16 m lång studsande matta eller kanves (diagonal)

- 1 rondat – flik-flak bakåt – hopp (amplituden bedöms inte) – kullerbytta bakåt till handstående(fritti)- till krumposition
- 2 piruett 360 grader - ljushopp 360 grader
- 3 tik-tak (brygga fram-bak)
- 4 halvvolt framåt – grupperad volt framåt (som kombination)  
ELLER halvvolt framåt varefter genast hopp (amplituden bedöms inte) – (springfart) grupperad volt framåt
- 5 växelspagathopp och  
ett annat valfritt **tabellfört** hopp, vilket innehåller antingen en 360 graders vändning  
ELLER bendelning i framåt-bakåt eller sidlänges riktning

## Klass E

**I klass E och F tas i bruk avdrag för för kort serie om serien innehåller mindre än 5 tabellförda rörelser. D-panelen gör neutrala avdragen från slutpoängen enligt följande:**

5 eller flere rörelser i serien –	inga avdrag
3-4 rörelser i serien -	-6,0p
1-2 rörelser i serien -	-8,0p
Inga rörelser i serien	-10,0p

### HOPP

Hoppbord (FIG) och matthög, höjd 125 cm ± 5cm, matthögens längd minst 3 m

**OBS! I klass E yngre är hoppbordets och matthögens höjd 110 cm.**

Endast ett satsbräde tillåtet, Yurchenko-skydd

Ett hopp

Hopp	Svårighetsgrad (D-poäng)	Svårighetsgrad (D-poäng)
Överslagshopp till matthögen	till stående 2,50	till magliggande 4,00
Tsukahara början till matthögen	till stående 2,50	till ryggliggande 3,50
Yurchenko början till matthögen	till stående 3,50	till ryggliggande 4,50

### BARR

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Ett satsbräde

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kipp på låga skalten
2. Kipp på höga skalten
3. Sväng/omsväng (pyörähdysliike) minst B-moment
4. **Nerhopp, minst A-moment**

### BOM

Bom (FIG) höjd 125 cm ± 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Ett satsbräde

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av två gymnastiska hopp, av vilka ena hoppet är med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter")
3. Kombination av två akrobatiska rörelser på bommen (får vara samma rörelse)
4. Akrobatisk rörelse på bommen framåt/sidlänges OCH bakåt  
Specialkraven #1-4 måste göras på bommen (inte som upphopp eller nedslag)

### PARTERR

Serien görs på kanves från hörn till hörn eller på voltbana fram och tillbaka, eller så att man använder hela kanvesen. Serien görs i takt med musik.

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Hoppkombination med minst två olika tabellförda hopp med sats från ett ben som bildar en "dance passage"
  - det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition
  - mellan hoppen kan det finnas springsteg, små hopp från ett ben, galopp hopp, svängar mm

2. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt som är minst ett B-moment
3. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt framåt
4. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt bakåt

## **Klass F**

### **HOPP**

Hoppbord (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Ett satsbräde, Yurchenko-skydd  
Ett hopp från Code of Points

### **BARR**

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta +10 cm  
Ett satsbräde

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Vipp till handstående
2. Sväng/Omsväng (pyörähdysliike) till handstående
3. Jättekast
4. Rörelse med flygfas
  - från låga till höga skalmen ELLER
  - från höga till låga skalmen ELLER
  - på samma skalm

### **BOM**

Bom (FIG) höjd 125 cm  $\pm$  1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmattor 10 cm  
Ett satsbräde

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av två olika gymnastiska hopp, av vilka ena hoppet har bendelning i spogat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter")
3. Kombination av två akrobatiska rörelser på bommen, av vilka minst den ena innehåller flygfas (får vara samma rörelser)
4. Akrobatisk rörelse framåt/sidlänges OCH bakåt på bommen

Specialkraven #1-4 måste göras på bommen (inte som upphopp eller nedslag)

### **PARTERR**

Parterrkanves (FIG)

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Hoppkombination med minst två olika tabellförda hopp med sats från ett ben som bildar en "dance passage"
  - det ena hoppet ska innehålla bendelning till spogat (180°) i riktning framåt-bakåt eller sidlänges eller grenvinkelposition
  - mellan hoppen kan det finnas springsteg, små hopp från ett ben, galopp hopp, svängar mm
2. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt som har minst 360 graders vändning/skruv
3. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt som är minst ett C-moment
4. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt framåt OCH bakåt i samma voltserie eller i olika voltserier

## **Klass G**

### **HOPP**

Hoppbord (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Ett satsbräde, Yurchenko-skydd  
Ett hopp från Code of Points

### **BARR**

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta +10 cm  
Ett satsbräde

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Rörelse med flygfas från höga till låga skalmen
2. Rörelse med flygfas på samma skalm
3. Olika grepp
4. Minst 360 ° vändning utan flygfas

### **BOM**

Bom (FIG) höjd 125 cm ± 1 cm, mattor 20 cm, nedslagsmattor 10 cm  
Ett satsbräde

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av två gymnastiska hopp, av vilka ena hoppet har bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter")
3. Kombination av två akrobatiska rörelser på bommen, av vilka minst den ena är en volt (får vara samma rörelser)
4. Akrobatisk rörelse framåt/sidlänges OCH bakåt på bommen

Specialkraven #1-4 måste göras på bommen (inte som upphopp eller nedslag)

### **PARTERR**

Parterrkanves (FIG)

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Hoppkombination med minst två olika tabellförda hopp med sats från ett ben som bildar en "dance passage"
  - det ena hoppet ska innehålla bendelning till spagat (180°) i riktning framåt-bakåt eller sidlänges eller grenvinkelposition
  - mellan hoppen kan det finnas springsteg, små hopp från ett ben, galopphopp, svängar mm
2. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt som har minst 360 graders vändning/skruv
3. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en dubbelvolt
4. Akrobatisk kombination av två rörelser med flygfas, som innehåller en volt framåt OCH bakåt i samma voltserie eller i olika voltserier