

# Finlands gymnastikförbund, Tävlingsreglemente för kvinnlig artistisk gymnastik år 2022-2024 (Kansallinen kilpailujärjestelmä, NTV)

## Svensk översättning

- Vissa delar saknar svensk översättning, tex Instruktioner för distanstävlingar, Regler för mästerskapstävlingar, Voimistelupäivät och Lag-FM. Även delen med regler för domare.

uppdatering 7.1.2021

## Tävlingsystemet för kvinnlig artistisk gymnastik



I förbundets tävlingar följs Gymnastikförbundets och det internationella förbundets regler (FIG).

Länkar:

Suomen Voimisteluliiton säännöt

<https://www.voimistelu.fi/voimisteluliitto/saannot/>

Voimisteluliiton säännöt

Toimintaohjesäännöt

Yleiset kilpailu- ja kurinpitösäännöt

Internationella förbundets regler (FIG)

<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php>

FIG Technical Regulations

FIG, Code of Ethics

FIG, General Judges Rules

Kansainvälisen Voimisteluliiton (FIG) lajikohtaiset säännöt

<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#3>

WAG Code of Points ja sen päivitykset (Newsletter & Help Desk)

WAG Specific Judges' Rules

Yleiset lajien voimistelukilpailujen järjestämisohteet

<https://www.voimistelu.fi/kilpavoimistelu/kilpailun-jarjestajalle/>

## **Deltagande och åldersgräns, Kilpalinja**

- För att kunna delta måste gymnasten ha en ansvarig tränare på plats under hela tävlingens gång
- Före man deltar i sin första tävling ska gymnasten ha utfört gymnastikförbundets stjärna-, koppar, brons- och silvermärke, samt ha deltagit på minst ett Stjärna-evenemang
- Man kan börja tävla i klass B då man utfört silvermärket och i klass C då man utfört guldmärket
- För att kunna tävla måste man vara sju (7) år gammal. Det året man fyller sju får man börja tävla på hösten (år 2022 kan födda 2015 börja tävla tidigast på hösten).
- Man kan börja tävla antingen i klass B eller klass C
- Efter att guldmärket är färdigt kan man börja med smaragdmärket. Smaragdmärket passar för gymnaster som inte har tänkt söka till "NTV-valmennusrhythmet" eller tävla på landslagslinjen
- Då man utfört smaragdmärket (eller diamanmärket) och fått stigoäng från klass D (Kat IV) kan man flytta till klass E
- Då gymnasten har fått kategori V i klass D kan hon flytta till klass G
- Då gymnasten har fått kategori V i klass D OCH har gjort diamanmärket kan hon börja tävla på landslagslinjen i klass 1
- Om gymnasten får två gånger kategori V i klass D, får hon inte mera tävla i klass E eller F, utan måste på Kilpalinja delta i klass G eller H
- Gymnaster kan det året då de fyller 13 år välja fritt vilken tävlingsklass de tävlar i (B-H) och de behöver inte delta i Stjärna-evenemang före de börjar tävla
- Man kan inte flytta ner till föregående klass då man en gång har tävlat i en högre klass

## Deltagande och åldersgräns, Landslagslinjen

- Gymnaster som strävar till att tävla på landslagslinjen måste utföra diamantmärket
- Diamantmärket kan göras efter att guldmärket är gjort och tidigast det året då gymnasten fyller 8 år, på hösten
- På landslagslinjen börjar man tävla i klass 1
- Då gymnasten har fått kategori V i klass D OCH har gjort diamantmärket kan hon börja tävla på landslagslinjen i klass 1
- Gymnaster kan tävla samtidigt i klass 1 och i klass G eller H, ända tills man har fått stigpoäng från klass 1 (32 poäng). Efter detta måste gymnasten fortsätta att tävla endast på landslagslinjen i klass 1 eller 2
- Om en gymnast som tävlar i klass E-H vill flytta till landslagslinjen men inte har fått kategori V i klass D, kan hon delta i en tävling i klass D som "utomstående", för att försöka få stigpoäng

## Klassuppflyttning

### Kilpalinja

Stigpoängen för att flytta upp en klass är:

- Från B till C: tränarens val
- Från C till D: minst kategori IV
- Från D till E: minst kategori IV
  - bara 1 gång kategori V i klass D
- Från D till G: Minst kategori V i klass D
- Från E>F>G>H: En ny klass rekommenderas då gymnasten fått minst 2,0 poäng i specialkrav (CR) på redskapen barr, bom och hopp, samt E-poäng från alla fyra redskap som är minst 7,50, ELLER totalpoäng i mångkamp som är minst 43 poäng.

Stigpoängen räknas genast då man uppnått dem, men vid samma tävlingstillfälle kan man endast delta i en tävlingssklass. Det finns inga s.k. tvångsstigningspoäng.

### Landslagslinjen

- Från klass 1 får man flytta till klass 2 då man fått minst 32 poäng i mångkamp
- Från klass 2 till klass 3 kan man flytta då man fått:
  - CR-poäng från varje redskap som är minst 2,5 poäng OCH E-poäng som är minst 7,50 i tävlingar under samma kalenderår. CR och E-poängen per redskap måste vara från samma tävling. ELLER
  - i mångkamp totalpoängen 49 poäng eller mera

I FIG-klassen tävlar "tulokkaat", flickor och damer i samma klass men med egna ålderskrav

- Tulokkaat: 10–12 år                      År 2022: 2010–2012 födda
- Flickor: 13–15 år                        År 2022: 2007–2009 födda
- Damer: 16 år och äldre                År 2022: 2006 födda och äldre

- Gymnast som tävlar i klass 3 eller FIG-klassen får delta i FM-tävlingar (både flickornas och damernas), utan kvaltävling
- Om en gymnast som tävlar på Kilpalinja deltar i individuella FM-tävlingar måste hon efter det tävla i klass H på Kilpalinja
- Om en gymnast får en FM-medalj (damer, individuella) får hon byta tävlingsklass till FIG-klassen om hon vill. Klassbytet ska informeras till NTV grenchef
- Man kan inte flytta ner till föregående klass då man en gång har tävlat i en högre klass.
- Man kan inte flytta tillbaka till Kilpalinja om man tävlat på Landslagslinjen
- Om en gymnast vill flytta ner en klass eller från landslagslinjen till Kilpalinja ska man skicka in en ansökan om saken till: NTV kehittämisryhmä LAR, [satu.murtonen@voimistelu.fi](mailto:satu.murtonen@voimistelu.fi)

## Åldersindelning i Kilpalinja

På Förbundets mästerskapstävlingar (Voimisteluliiton mestaruuskilpailut) och på Voimistelupäivät tävlar man alltid i två åldersklasser på Kilpalinja. Arrangör till andra Kilpalinja tävlingar kan också välja att dela in gymnasterna i åldersklasser.

Klass B: 7–9 år / 10 år och äldre

- Våren 2022: 2013–2014 födda / 2012 och äldre
- Hösten 2022: 2013–2015 födda / 2012 och äldre
- Våren 2023: 2014–2015 födda / 2013 och äldre
- Hösten 2023: 2014–2016 födda / 2013 och äldre

Klass C: 7–10 år / 11 år och äldre

- Våren 2022: 2012–2014 födda / 2011 och äldre
- Hösten 2022: 2012–2015 födda / 2011 och äldre
- Våren 2023: 2013–2015 födda / 2012 och äldre
- Hösten 2023: 2013–2016 födda / 2012 och äldre

Klass D: 7–11 år / 12 år och äldre

- Våren 2022: 2011–2014 födda / 2010 och äldre
- Hösten 2022: 2011–2015 födda / 2010 och äldre
- Våren 2023: 2012–2015 födda / 2011 och äldre
- Hösten 2023: 2012–2016 födda / 2011 och äldre

Klass E: 8–12 år / 13 år och äldre

- Våren 2022: 2010–2013 födda / 2009 och äldre
- Hösten 2022: 2010–2014 födda / 2009 och äldre
- Våren 2023: 2011–2014 födda / 2010 och äldre
- Hösten 2023: 2011–2015 födda / 2010 och äldre

Klass F: 8–13 år / 14 år och äldre

- Våren 2022: 2009–2013 födda / 2008 och äldre
- Hösten 2022: 2009–2014 födda / 2008 och äldre
- Våren 2023: 2010–2014 födda / 2009 och äldre
- Hösten 2023: 2010–2015 födda / 2009 och äldre

Klass G: 8–14 år / 15 år och äldre

- Våren 2022: 2008–2013 födda / 2007 och äldre
- Hösten 2022: 2008–2014 födda / 2007 och äldre
- Våren 2023: 2009–2014 födda / 2008 och äldre
- Hösten 2023: 2009–2015 födda / 2008 och äldre

Klass H

- Inga åldersklasser

## Redskapsprovning

- Redskapsprovning görs just före tävlingsprestationen på tävlingar i Kilpalinja och Landslagslinjen
- På nationella tävlingar som FM och uttagningstävlingar görs redskapsprovningen enligt internationella regler

## Redskapsprovning i klass B-D

Klass B-D utför redskapsprovning enligt följande:

- 30 minuter före tävlingens början ordnas en allmän uppvärmning under vilken gymnasterna inte får använda redskapen; parterr och mattor får dock användas.
- Efter uppvärmningen ordnas inmarsch och förflyttning till det första redskapet.
- På hopp delas gruppen på två
  - den första halvan provar (två hopp) och tävlar därefter
  - den andra halvan provar och tävlar därefter
- På barr, bom och parterr provar först de tre första gymnasterna, varefter den första gymnasten tävlar
  - till näst provar den fjärde gymnasten, varefter den andra gymnasten tävlar
  - sedan provar den femte gymnasten, varefter den tredje tävlar osv.
  - redskapsprovningens minimitid per gymnast är 60 sek eller en hel tävlingsserie
  - ett märke ska sättas ut (t.ex. en grön flagga/lapp) på domarbordet då en tävlingsprestation pågår

Gymnaster från samma förening ska sättas i samma tävlingsgrupp. Om det finns mycket tävlande från samma förening kan dessa delas upp på två olika grupper.

Tävlingarna och redskapsprovningarna kan arrangeras i två olika omgångar, om det finns över 50 tävlande. Då delas tävlingen upp så att åldersklasserna tävlar skilt.

## Poäng och resultatlistor

De obligatoriska seriernas utgångspoäng är 10,00 p. På varje redskap bedöms serierna av domarna med 0,10 poängs noggrannhet och ett medeltal räknas ut. Dessa poäng ges vidare till resultaträknaren.

Poängen visas för gymnasterna enligt följande:

På varje redskap finns en poängvisare, som visar poängen med en halv nummers (7-10) och en hel nummers (6-7) noggrannhet enligt följande:

- 9,5 - 10           (9,5 – 10,00)
- 9 - 9,5           (9 - 9,45)
- 8,5 - 9           (8,5 - 8,95)
- 8 - 8,5           (8 - 8,45)
- 7,5 - 8           (7,5 - 7,95)
- 7 - 7,5           (7 - 7,45)
- 6 – 7           (6 – 6,95)
- under 6

I resultatlistan för klasserna B-D publiceras:

- de tio bästa gymnasterna i ordningsföljd. Exakta slutpoäng ges inte, endast poäng per redskap (intervall-poäng) och kategorierna skrivs ner.
- Poängen per redskap skrivs ner enligt de ovannämnda poänggränserna (med halv nummers (7-10), hel nummers (6-7) och under 6 poängs noggrannhet).
- De övriga gymnasterna sätts i ordningsföljd enligt kategori och alfabetisk ordning.

### Kategorierna

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| ○ kategori VII, om de totala poängen är $\geq 36$ | Utmärkt prestation    |
| ○ kategori VI, om de totala poängen är 35–35,95   | Berömlig prestation   |
| ○ kategori V, om de totala poängen är 33,5–34,95  | Mycket god prestation |
| ○ kategori IV, om de totala poängen är 32–33,45   | God prestation        |
| ○ kategori III, om de totala poängen är 30–31,95  | Ganska god prestation |
| ○ kategori II, om de totala poängen är 28–29,95   | Nöjaktig prestation   |
| ○ kategori I, om de totala poängen är under 28    | Svag prestation       |
- På landslagslinjen visas de exakta poängen på varje redskap
  - I klass E-H, klass 2 och FIG-klassen visas D-poäng och E-poäng på varje redskap samt totalpoäng
  - I resultatlistan finns de exakta poängen nerskrivna för alla deltagare. Följande poäng står i resultatlistan: varje redskaps DV (svårighetsgrad), CR (specialkrav), CV (kombinationspoäng), D-poäng, E-poäng (prestationspoäng) och SP (slutpoäng), samt placering.

### Prestationsmärken

- Alla översättningar till prestationsmärkena finns på FSG:s sidor, [www.fsg.fi](http://www.fsg.fi)

## Kilpalinja, obligatoriska serier klass B-D

### Allmänt

I de obligatoriska klasserna (B, C och D) görs seriernas rörelser i den ordning som de står i texten. Då det finns ett sträck (-) är det meningen att dessa delar görs efter varandra, att man inte gör egen koreografi där emellan.

I de obligatoriska klasserna börjar bedömningen från 10 poäng.

Att ta i beaktande:

- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- Extra mattor (max 40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen
- Mattserierna görs utan musik
- Ingen tidtagning och inga linjedomare används

Anvisningar för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående:

- På redskapen bom och parterr gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg
- Det efterlyses en enkel koreografi med rörelser som har rytm och fina linjer
- Serien kan bestå av enskilda positioner och rörelser, vars slutpositioner uppvisas exakt
- Med hjälp av serien övar man en bra kroppsposition och grundpositioner, att sträcka på benen, utåtvridding och att gå/stå högt på tå (relévé)

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

## 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 räckska, 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 – 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  $\pm$  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 skalten – sedan ner till vinkelhängande – sedan ner till hängande (rak position)
- 3 hängande i krum, hängande båge med fötterna ihop (kuppi-kaari) (farttagning)
- 4 bågfart, varefter sving bak (amplituden/höjden bedöms inte på baksvingen)
- 5 0-2 svingar (framsving – baksving) (amplituden bedöms inte)
- 6 kipp  
ELLER halvjättekast (*varvid avdrag -0,50p. för ”tom” sving*)
- 7 vipp till vågrät med benen ihop
- 8 halvjättekast
- 9 kringslag
- 10 bågfart/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  $\pm$  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 enda 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, båg fart/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,
  - följande hopp räknas som hopp med bendelning: spagathopp (från ett ben), sissonne, jämfota spagathopp, grenvinkelhopp/fame-hopp, växelspagathopp
  - andra tabellförda hopp är tex: fouette, vinkelhopp, fölhopp, varghopp, saxhopp
- 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 bändelning i framåt-bakåt eller sidlänges riktning

**Kilpalinja, egna serier klass E-H**

I klasserna E-H är rörelsernas ordning valfri. Serierna bedöms med E-poäng (max 10 poäng) och D-poäng (CR och DV). Bedömningen sker genom att följa reglerna i Code of Points (FIG), men dock så att man beaktar de olika specialkraven för varje klass. FIG:s kombinationspoäng (CV) används inte .

- Till svårighetsgraden (DV) räknas
  - endast A- och B svårigheter i klass E
  - endast A-C svårigheter i klass F
  - endast A-D svårigheter i klass G
  - alla svårigheter i klass H
- I klass E och F på matta gäller inte FIG:s krav på nedslag
- Specialkraven
  - I klass E-G finns fyra specialkrav på barr, bom och fristående, värda 0,50 poäng var
  - I klass H är specialkraven på barr två av FIG:s specialkrav (värda 1,0 poäng var), på bom och fristående är specialkraven tre av FIG:s specialkrav (värda 0,5 eller 1,0 poäng)

Att beakta:

- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- Extra mattor (max 40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen
- Avdrag för för kort serie används enligt FIG:s regler. D-domarna gör de neutrala avdragen från slutpoängen för för kort serie enligt följande:
  - 5 svårigheter eller mera - inget avdrag
  - 3–4 svårigheter - 6,0 poäng
  - 1–2 svårigheter - 8,0 poäng
  - inga svårigheter - 10,0 poäng
- I klass E- och F är seriens rekommenderade längd 1 minut på redskapen bom och fristående
- I fristående görs koreografin till musik
- Ingen tidtagning och inga linjedomare

Anvisningar för för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående:

- På redskapen bom och fristående gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg
- Seriernas helhet består av rörelser som går ihop med varandra och görs exakt, med rena linjer och med bra rytm
- Serierna innehåller rörelser där hela kroppen används
- Gymnasterna ska visa en bra teknik genom att ha en bra kroppshållning, hålla axlarna nere/bakåt, ha utåtvridning i höftet, sträcka på vristen och knän, samt visa bra plié och relevé
- I mattserien ska musiken och rytmen passa ihop med rörelserna
- Gymnasten övar sig att uppträda genom att ta ögonkontakt med publiken under seriens gång

## **HOPP**

### **Klass E**

Hoppbord (FIG)

- Höjd 110 cm, 12-åringar eller yngre (lågstadieålder)
- Höjd 120 cm, 13-åringar eller äldre (högstadieålder)

Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Springfartens minimilängd 20 m

Ett av följande hopp

- Överslagshopp, D-poängen enligt FIG Code of Points
- Tsukahara början, D-poängen enligt FIG Code of Points

### **Klass F**

Hoppbord (FIG)

- Höjd 115 cm, 12-åringar eller yngre (lågstadieålder)
- Höjd 125 cm, 13-åringar eller äldre (högstadieålder)

Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och matta vid Yurchenko-hopp

Springfartens minimilängd 20 m

Ett hopp

- Hopp från FIG Code of Points grupp #1 hopp, D-poängen enligt FIG Code of Points

## **Klass G**

Hoppbord (FIG)

- Höjd 115 cm, 12-åringar eller yngre (lågstadieålder)
- Höjd 125 cm, 13-åringar eller äldre (högstadieålder)

Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och matta vid Yurchenko-hopp

Ett hopp

- D-poängen enligt FIG Code of Points

## **Klass H**

Hoppbord (FIG) höjd 125 cm

Nedslagsmattor 20 cm + 10 cm extramatta

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och matta vid Yurchenko-hopp

Ett eller två hopp

- D-poängen enligt FIG Code of Points

Till mångkamp räknas poängen från det första hoppet

Resultatet och poängen för redskapet hopp räknas av medeltalet från två **olika** hopp

## **BARR**

### **Klass E**

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

Ett satsbräde (FIG)

Endast A- och B-svårigheter räknas

Inget avdrag för skalmbyte utan tabellförd rörelse

Specialkrav värda 0,50 p. per krav

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

### **Klass F**

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

Ett satsbräde (FIG mjukt)

Endast A-C svårigheter räknas

Inget avdrag för skalmbyte utan tabellförd rörelse  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0.50 p. per krav.

1. Vipp till handstående
2. Sväng/omsväng (pyörähdysliike), minst B-moment
3. En annan sväng/omsväng
4. Nerhopp, minst A-moment

### **Klass G**

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

Endast A-D svårigheter räknas  
Inget avdrag för skalmbyte utan tabellförd rörelse  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0.50 p. per krav.

1. Vipp till handstående
2. Sväng/omsväng (pyörähdysliike), minst B-moment
3. Jättekast
4. Nerhopp med volt, minst A-moment

### **Klass H**

Barr (FIG), mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Ett satsbräde (FIG mjukt)  
Svårigheterna bedöms såsom i FIG Code of Points  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav, välj 2 st av följande (värda 1.0 p)

1. Rörelse med flygfas från övre till nedre skalm
2. Rörelse med flygfas på samma skalm
3. Olika grepp (inte vipp, inte upphopp eller nerhopp)
4. Rörelse utan flygfas med minst 360° vändning (inte upphopp)

### **BOM**

Bom (FIG) höjd 125 cm, mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm  
Ett satsbräde (FIG mjukt)  
Kullerbyttor, handståendeövningar och balansövningar kan användas för att fylla specialkrav i klass E-G  
Rekommenderad maxlängd för serien är 1:00 minut i klass E och F

**Klass E**

Till svårighetsgraden räknas endast A- och B-moment

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta  
# 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk rörelse på bommen framåt eller sidlänges
4. Akrobatisk rörelse på bommen bakåt

**Klass F**

Till svårighetsgraden räknas endast A-C moment  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta  
# 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk rörelse som har flygfas
4. Akrobatisk rörelse åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

**Klass G**

Till svårighetsgraden räknas endast A-D moment  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta  
# 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst en rörelse med flygfas på bommen (får vara samma rörelse ELLER en nedslagskombination)
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

**Klass H**

Svårighetsgraden räknas på basen av FIG Code of Points  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav, välj 3 stycken av följande krav ((#1, #2 ja #4 á 0,5 poäng, #3 1,0 poäng):

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition

2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta # 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst två rörelser med flygfas\* , av vilka en är en volt (rörelserna får vara samma). \*Rörelserna med flygfas kan vara med handisättning eller utan.
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

## FRISTÅENDE/PARTERR

Kanves (FIG) 12 x 12 m. I klass E-F kan man använda en kanveslänga vars längd är minst 14 m. Rekommenderad maxlängd på serierna är i klass E och F 1:00 min.

### Klass E

Till svårighetsgraden räknas endast A- och B-moment

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt framåt
3. Volt bakåt
4. Akrobatisk kombination av minst två rörelser, var minst ena rörelsen har flygfas

### Klass F

Till svårighetsgraden räknas endast A-C moment

Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Gymnastiskt hopp eller piruett, minst B-moment
3. Volt framåt eller bakåt, minst B-moment
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier

### Klass G

Till svårighetsgraden räknas endast A-D moment

Inga kombinationspoäng

Specialkrav värda 0,50 p. per krav.

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Två gymnastiska B-moment
3. Volt i en akrobatisk serie, minst B-moment
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier



## Klass H

Svårighetsgraden räknas på basen av FIG Code of Points  
Inga kombinationspoäng

Specialkrav. välj 3 stycken av följande krav (#1, #2 ja #4 á 0,5 poäng, #3 1,0 poäng):

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt med minst 360° skruv i en akrobatisk serie
3. Dubbelvolt i en akrobatisk serie
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier

## Landslagslinjen

Allmänna regler

- På landslagslinjen tävlar man en lagtävling klassvis
- I klass 1 tävlar man mångkamp
- I klass 2, 3 och FIG-klassen tävlar man i mångkamp och dessutom grenspecifikt ifall det finns minst 8 deltagare i klassen
- I klass 1 måste rörelserna göras i den ordning som de är skrivna i reglerna. Rörelserna måste göras ihop endast om det står specifikt så i reglerna
- I de valfria klasserna får man göra rörelserna i valfri ordning
- Bedömningen i klass 1 börjar från 10,00 poäng
- I de valfria klasserna bedöms E-poäng och D-poäng (DV, CR, CR-BONUS, CV, CV-BONUS)
- Bedömningen av landslagslinjen sker enligt FIG Code of Points regler, dock så att man beaktar varje klass specialkrav
- I klass 2 och 3 och FIG är F-moment och svårare moment värda 0,5 poäng
- I klass 2 och 3 finns det 4 specialkrav värda 0,5 poäng på redskapen barr, bom och fristående
- I klass 2 och 3 finns det ett CR-BONUS värd 1,0 p. på redskapen barr, bom och fristående, som endast ges om rörelsen lyckas och görs utan fall eller passning. Bonusen godkänns även om man gör mellansving före eller tar i bommen för att hindra fall
- Nedslagets CV-BONUS är värt 0,2 p. och den får man för ett lyckat C-nedslag eller svårare, då rörelsen görs utan pass och utan fall

Att beakta:

- Tränaren får stå bredvid under tävlingsprestationerna
- Extra mattor (max 40 cm) får användas både under redskapen och vid nedslagen
- I klass 2 och 3 på redskapet hopp, tas avdrag för steg endast då roteringen anses vara för knapp.
- Seriens rekommenderade maxlängd är 1:30 minuter på redskapen bom och fristående
- Ingen tidtagning och inga linjedomare
- I fristånden görs koreografin till musik, i klass 1 med färdigvald musik eller egenvald musik

## Färdiga mattmusiker för klass 1.

### [#1 MJL nuoremmat FIG](#)

### [#1 MJL vanhemmat FIG](#)

### [#2 MJL 1.luokka](#)

- Bert Kaempfert (Bertold Kämpfert) - Manhattan Merengue
- säv./sov. B. Kaempfert & Herbert Rehbein 1973
- esittää "Bert Kaempfertin orkesteri"
- levyttä "To the good times" MCA-368

### [#3 MJL 1.luokka](#)

- Jukka Linkola - Kai ja Kerttu hiekkarannalla/Soittorasian lumous; musiikkia elokuvaan "Lumikuningatar"
- säv. Jukka Linkola 1987
- kapellimestari J. Linkola, studio-orkesteri
- levyttä "musiikkia elokuvasta Lumikuningatar" FA 920

### [#4 MJL 1.luokka](#)

- David Rose - Gay Spirits
- säv./sov. D. Rose 1947
- esittää D. Rose and his orchestra
- levyttä "Holiday for strings" ST 2717

### [#5 MJL 1.luokka](#)

- Two steps from hell - Victory
- säv./sov. Thomas J.Bergensen 2015
- esittää Capellen Orchestra ja Merethe Soltvedt (sopraano)
- levyttä "Battlecry" TSFHCD07

Anvisningar för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående i klass 1:

- På redskapen bom och fristående gör man egen koreografi, dvs man väljer själv seriens sidoövningar, svängar, händernas rörelser/positioner och mängden steg
- Seriernas helhet består av rörelser som går ihop med varandra och görs exakt, med rena linjer och med bra rytm
- Serierna innehåller rörelser där hela kroppen används
- Gymnasterna ska visa en bra teknik genom att ha en bra kroppshållning, hålla axlarna nere/bakåt, ha utåtvridning i höftet, sträcka på vrister och knän, samt visa bra plié och relevé
- I friständet ska rörelserna och rytmen passa ihop med musiken
- Gymnasten övar sig att uppträda genom att ta ögonkontakt med publiken under seriens gång

Anvisningar för för grundgymnastik och konstnärlighet på redskapen bom och fristående i klass 2 och 3:

- Seriernas helhet består av rörelser som går ihop med varandra och en koreografi som är en genomtänkt och planerad helhet
- Serierna innehåller rörelser där hela kroppen används
- I koreografierna följs FIG:s regler som tex en rörelse i sidled på bom och en bomnära rörelse osv
- I serierna syns en varierande rytm på basen av vilken rörelse det är frågan om
- Gymnasterna ska visa en bra teknik genom att ha en bra kroppshållning, hålla axlarna nere/bakåt, ha utåtvridning i höftet, sträcka på vristen och knän, samt visa bra plié och relevé
- I fristående ska rörelserna och rytmen passa ihop med musiken
- Gymnasten övar sig att uppträda genom att ta ögonkontakt med publiken och domarna under seriens gång, samt visar musikens känslotillstånd genom gester, miner och varierande rytm/dynamik

### Förfrågan (Inquiry)

På landslagslinjen kan tränare göra en förfrågan gällande gymnastens CR-poäng, genom att fylla i en blankett. Förfrågan måste göras under tävlingsdagen.

[MJL CR-tiedustelulomake](#) **LINKKI**

Här ännu noggrannare anvisningar på finska:

Lomake täytetään huolellisesti ja lähetetään kilpailusuorituksesta otetun videon kera sähköpostilla lajipäällikölle. Kilpailusuorituksen arvostelleet tuomarit eivätkä katso videota kilpailupaikalla, eivätkä arvioi suoritusta uudestaan, vaan suorituksen arvioi jälkikäteen lajin nimetty tuomaryöryhmä. Kilpailun jälkeen tapahtuvan videotarkastelun perusteella voidaan korjata vain voimistelijan CR-pisteitä, mutta kilpailun palkintosijoja ei enää jälkikäteen korjata. Mikäli kysely todetaan aiheelliseksi, korjatut CR-pisteet huomioidaan luokkanousupisteisiin vaikuttavissa seurannoissa. Mikäli CR-pisteitä koskeva tiedustelu todetaan aiheettomaksi, kyselyn lähettäneelle seuralle lähetetään 50 € NTV MJL CR-tiedustelulasku.

## HOPP

### Klass 1

Hoppbord (FIG), höjd 115 cm  
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Ett hopp

- Överslagshopp (Urhonehyppy)

### Klass 2

Matthög, höjd 115 cm  
Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och yurchenko-matta i Yurchenkohopp

Ett hopp av följande

- Överslagshopp till stående på matthögen D 3,5
- Tsukahara början till stående på matthögen D 3,5
- Yurchenko-början till stående på matthögen D 3,5

### **Klass 3**

Hoppbord (FIG), höjd 125 cm och matthög vars höjd är 155-165 cm

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och yurchenko-matta i Yurchenkohopp

Ett hopp av följande

- Överslagshopp till stående på matthögen D 3,5
- Tsukahara början till stående på matthögen D 3,5
- Yurchenko-början till stående på matthögen D 3,5

### **Klass FIG**

Hoppbord (FIG), höjd 125 cm

Satsbräde (FIG mjukt och hårt)

Yurchenko-skydd och yurchenko-matta i Yurchenkohopp

Ett eller två hopp

- D-poäng enligt FIG Code of Points

Till mångkamp räknas poängen från det första hoppet

Resultatet och poängen för redskapet hopp räknas av medeltalet från två **olika** hopp

- TULOKKAAT: Hoppen kan vara samma hopp
- FLICKOR: Hoppen måste vara olika hopp
- DAMER: Hoppen måste vara från olika hoppgrupper och ska ha olika andra flygfas (loppulento)

## **BARR**

### **Klass 1**

Barrskalm, höjd 255 cm

Man kan använda gummiband där var nedre skalmens plats är

Hängande, sving för att få fart (bedöms inte)

1. Kipp
2. Vipp till handstående (benen ihop eller i gren)
3. Sväng/omsväng (pyörähdysliike) till handstående
4. Sving framåt - ½-vändning till medgrepp (rysk vändning)
5. Jättekast
6. Jättekast varifrån via till stöd på skalten till bågfart och sving fram
7. Baksving
8. Sjömansvolt i rak position (nerhopp)

### **Klass 2**

Barrskalm, höjd 255 cm

Man kan använda gummiband där var nedre skalmens plats är

Hängande, sving för att få fart (bedöms inte)

1. Valfritt FIG specialkrav (CR)
2. Ett annat valfritt FIG specialkrav (CR)
3. Vipp till handstående (benen ihop eller via gren)
4. Sväng/omsväng till handstående (pyörähdysliike käsinseisontaan)
5. Nerhopp, minst B-moment

CR-BONUS:

Ett tredje valfritt FIG specialkrav (CR)

### **Klass 3**

Barr (FIG)

Mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Satsbräde (FIG mjukt)

1. Valfritt FIG specialkrav (CR)
2. Ett annat valfritt FIG specialkrav (CR)
3. Ett tredje valfritt FIG specialkrav (CR)
4. Sväng/omsväng till handstående (pyörähdysliike käsinseisontaan)
5. Nerhopp, minst B-moment

CR-BONUS:

Ett fjärde valfritt FIG specialkrav (CR)

### **Klass FIG tulokkaat, flickor, damer**

Barr (FIG)

Mattor 20 cm, nedslagsmatta 10 cm

Satsbräde (FIG mjukt)

1. Rörelse med flygfas från övre till nedre skalmen
2. Rörelse med flygfas på samma skalm
3. Olika grepp (inte vipp, inte upphopp eller nerhopp)
4. Rörelse utan flygfas med minst 360° vändning (inte upphopp)

### **BOM**

Bom (FIG), höjd 125 cm

Mattor 20 cm, nedslagsmattor 10 cm

Ett satsbräde (FIG mjukt)

- Specialkraven och BONUS måste utföras på bommen (undantag nerhoppsskravet)
- Handståendeövningar och balansövningar kan inte användas för att täcka specialkrav
- Kullerbyttor kan använda endast för att täcka specialkrav #2.

### **Klass 1**

1. Grenpress som upphopp till bommen, därifrån ner till valfri position
2. Flick
3. Spagathopp från ett ben (harppaushyppy) – sissonne ELLER jämfota spagathopp (rörelserna ska göras som en kombination, i spagathoppet är båda teknikerna tillåtna)
4. Överslag/bryggfällning bakåt ELLER tik-tak
5. Piruett minst 360°
6. Våg 2 sek.
7. Som nerhopp; hjulning - volt bakåt

### **Klass 2**

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta # 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst en rörelse med flygfas på bommen (får vara samma rörelse)
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)
5. Nerhopp: Akrobatisk kombination av minst två rörelser av vilken ena är minst ett B-moment

CR-BONUS:

Akrobatisk kombination som har minst två rörelser med flygfas (rörelserna får vara samma)

**Klass 3**

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta # 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst två rörelser med flygfas på bommen (får vara samma rörelse)
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)
5. Nerhopp: Akrobatisk kombination av minst två rörelser av vilken ena är minst ett B-moment

**CR-BONUS:**

Kombination av tre flick ELLER akrobatisk kombination som har minst två rörelser med flygfas\*, av vilka en är en volt eller fjäril (rörelserna får vara samma). \* Rörelserna med flygfas kan vara med handisättning eller utan

**Klass FIG**

1. Kombination av minst två olika gymnastiska rörelser, av vilka ena är ett hopp med bendelning i spagat i framåt-bakåt, sidlänges riktning eller i grenvinkelposition
2. Tabellförd gymnastisk vändning (grupp 3 "piruetter") ELLER helikopter/kullerbytta # 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
3. Akrobatisk kombination med minst två rörelser med flygfas\* av vilka ena är en volt (får vara samma rörelse). \* Rörelserna med flygfas kan vara med handisättning eller utan
4. Akrobatiska rörelser åt olika håll (framåt/sidlänges och bakåt)

**FRISTÅENDE**

Kanves 12 x 12 m (FIG)

**Klass 1**

1. Piruett minst 360°
2. Halvvolt framåt, nedslag till två ben – grupperad volt framåt (rörelserna ska göras som kombination)
3. Från knästående sats upp via gren till handstående, varifrån vändning 360° och kullerbytta framåt till grensittande varifrån vändning till spagat
4. Rondat – 2 flick – ljushopp (rörelserna ska göras som kombination)
5. Fjäril, framåt eller sidlänges
6. Spagathopp, kadetthopp (dance passage)
7. Kullerbytta bakåt till handstående(fritti), varifrån vändning 180° och kullerbytta framåt

8. Rondat – flick – grupperad volt bakåt (rörelserna ska göras som kombination)

### **Klass 2**

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier
3. Gymnastiskt hopp, minst B-moment
4. Piruett minst B-moment
5. Volt i en akrobatisk serie, minst B-moment

CR-BONUS:

Volt i en akrobatisk serie som är minst ett C-moment ELLER

Gymnastisk rörelse, minst C-moment

### **Klass 3**

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier
3. Volt med skruv (minst 360°) i en akrobatisk serie
4. Gymnastiskt hopp eller piruett, minst C-moment
5. Volt i en akrobatisk serie, minst C-moment

CR-BONUS:

Volt i akrobatisk serie, minst D-moment ELLER

Gymnastisk rörelse, minst D-moment

### **Klass FIG**

1. Dance passage, som består av två olika tabellförda hopp med sats från ett ben. Det ena hoppet ska innehålla bendelning i spagat (180°) i riktning framåt-bakåt, sidlänges eller grenvinkelposition. Det första hoppet ska landa på ett ben.
2. Volt med minst 360°skruv i en akrobatisk serie
3. Dubbelvolt i en akrobatisk serie
4. Volt bakåt och volt framåt i samma eller olika akrobatiska serier