



Klass 1 ELIT

Parterr / Fristående

Serie	Värde
1 <u>Från jämfota ansats hoppsteg, rondat - spännhopp</u>	2,0
2 <u>Kullerbytta bakåt med raka armar till framstöd - svank -krum - hopp till huksittande, upp till grundställning</u>	1,0
3 Benlyft, spark till handstående – kullerbytta framåt till grensittande	1,0
4 Tånjning framåt i grensittande	1,0
5 Från tånjning i grensittande genomgång till liggande på magen	1,5
6 Svank-krum -hopp, upp till grundställning	0,5
7 Benlyft -fartsteg - saxhopp - benlyftvändning med 180° vändning	1,0
8 <u>Från springfart - grupperad volt med jämfota ansats</u>	2,0
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1 Rondat – halvvolt bakåt – spännhopp	+0,5
B2 Kullerbytta bakåt med raka händer 45° från handstående	+0,5
B9 Halvvolt framåt – flygkullerbytta	+0,5

Utförande

Serie Serien utförs på en 12 m lång svikande parterrlänga.



Klass 1 ELIT

Häst

Serie

1 3 kretsar

Värde

10,0

Bonus

B1 5 kretsar på svamp

+0,5

Eller

B1 10 kretsar på svamp

+1,0

Utförande

Hästserien utför på en hög svamp.
Hästserien utför i samband med barrserien.

Klass 1 ELIT

Ringar

Serie	Värde
1 <u>Lyft till vinkelstüphängande</u>	1,0
2 Lyft till sving	1,0
3 Sving bakåt	1,0
4 Sving framåt	1,0
5 Sving bakåt	1,0
6 Sving framåt	1,0
7 Sving bakåt	1,0
8 Sving framåt	1,0
9 Sving bakåt	1,0
10 Sving framåt	1,0
	10,0

Bonus

B1 Tränaren lyfter gymnasten till stöd: Grupperat stöd "oikonoja" 3 sek med raka armar och ringarna vända **utåt (V-ställning)**, varifrån behärskad nedsänkning till vinkelstüphängande. +0,5

ELLER

B1 Från hängande benlyft till 90' vinkel 2 sek, varifrån lyft till vinkelstüphängande. +0,5



Klass 1 ELIT

Hopp

Serie

Värde

- 1 Springfart – grupperad volt

10,0

Bonus

- B1 Springfart – pikerad volt framåt

+0,5

Utförande

Matthögens höjd 30cm

Tillämpad serie

- 1 Spark till handstående 5 sek
- 2 Press till handstående från grenvinkelstående 5 sek
- 3 Press till handstående från grenvinkelsittande 5 sek

0,5

1,0

1,5

Klass 1 ELIT

Barr

Serie	Värde
1 <u>Jämfota ansats till stöd, via spetsigt vinkelsittande till grensittande</u>	1,0
2 <u>Vinkelsittande 2 sek - kroppen sträcks till sving</u>	2,0
3 Sving bakåt- sving framåt	2,0
4 Sving bakåt- sving framåt	2,0
5 Sving bakåt- sving framåt	2,0
6 I baksvingen frånskjut till sidan som nedslag via en skalm	1,0
	10,0

Bonus

B1 Jämfota ansats till stöd, sving till spetsigt vinkelsittande 2 sek	+0,5
B2 Från vinkelsittande 2 sek – press till handstående med breda ben	+0,5
B6 Sving bakåt till förbigående handstående, varifrån frånskjut ner till sidan som nedslag via en skalm	+0,5

Klass 1 ELIT

Räck

Serie	Värde
1 <u>Farttagning - sving bakåt</u>	0,5
2 <u>I framsvingen kastöverslag</u>	1,0
3 <u>Vipp (selinheitto)</u>	0,5
4 <u>Kringslag bakåt - bågfar</u>	2,0
5 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	2,0
6 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	2,0
7 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	2,0
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1-4 Bågfar – bakuppresning till stöd – vipp - Fritti	+0,5
B1-4 Bågfar – bakuppresning - Fritti till minst 45° från handstående	+1,0
B5-7 Tre svingar till minst 45° från handstående och 2 jättekast (medgrepp)	+0,5

Klass 2 ELIT

Parterr / Fristående

Serie	Värde
1 <u>Från jämfota ansats hoppsteg, rondat – halvvolt bakåt – spännhopp</u>	2,0
2 <u>Kullerbytta bakåt via handstående till framstöd, varifrån vändning till bakstöd</u>	1,5
3 Från sittande öppning av benen till spagat	0,5
4 Från spagat vändning till sidospagat – vändning till spagat	1,0 (0,5/0,5)
5 Från spagat press med breda ben till handstående 2 sek	1,5
6 vändning 180° i handstående (mot startriktningen) – handståendekullerbytta	0,5
7 Benlyft, steg framåt, växelsteg	0,5
8 Saxhopp, benlyft framåt, varifrån 180° vändning	0,5
9 Springfart – Halvvolt framåt – flygkullerbytta	2,0 (1,0/1,0)
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1 Från jämfota ansats hoppsteg - rondat – halvvolt bakåt - halvvolt bakåt – spännhopp	+0,5
B2 Bakåt kullerbytta med 180° vändning via handstående (0-15°) till framstöd – från framstöd flyttning till spagat	+0,5
B9 Springfart – Halvvolt framåt med benen isär- halvvolt framåt - flygkullerbytta	+0,5

Utförande

Serie Serien utförs på en 12 m lång svikande parterrlänga.



Klass 2 ELIT

Häst

Serie	Värde
1 2-3 kretsar	2,0
2 Stöckli A/Fransu	2,0
3 2-3 kretsar	2,0
4 Spindel med 180° vändning	2,0
5 2-3 kretsar	2,0
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1 5 kretsar på låg svamp	+0,5
B2 10 kretsar på låg svamp	+1,0
B3 2-3 kretsar - Stöckli A/Fransu - 2-3 kretsar – Spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar på låg svamp	+1,5

Utförande

Hästserien utförs på en hög svamp.

B1 och B2 utförs utöver grundserien.

B3 ersätter grundserien.

Klass 2 ELIT

Ringar

Serie	Värde
1 <u>Tränaren lyfter gymnasten till stöd: Grupperat stöd "oikonoja" 3 sek med raka armar och ringarna vända utåt (V-ställning)</u>	1,5
2 Behärskad nedsänkning till hängande	1,0
3 <u>Lyft från hängande till vinkelstüphängande, sträckning till stüphängande</u>	1,0
4 <u>Nedsänkning till "nurinriipunta" långsamt med rak kropp</u>	1,5
5 <u>Lyft via vinkelstüphänagnde till svingar – Sving bakåt</u>	1,0
6 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	1,0
7 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	1,0
8 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	1,0
9 <u>Sving framåt - sving bakåt</u>	1,0
	10,0

1,0

Bonus

B1 Grupperat stöd "oikonoja" 3 sek - vinkelsittande 3 sek – grupperat stöd "oikonoja" 3 sek +0,5
(med raka armar och ringarna vända **utåt** under hela utförandet)

B3-5 Från hängande skuldervändning till "nurinriipunta" – lyft till vinkelstüphängande +0,5
- sträckning till stüphängande – sving bakåt

B6-9 I fram- och baksvingarna bör höftet stiga till minst ringarnas nivå (vristerna skall vara högst uppe i både fram- och baksvingarna)



Klass 2 ELIT

Hopp

Serie	Värde
1 <u>Springfart -Pikerad volt framåt</u>	10,0
2 <u>Springfart - Rondat - Volt bakåt</u>	10,0

Bonus

B1 Springfart – volt framåt med rak kropp	+0,5
B2 Springfart - Rondat - volt bakåt med rak kropp	+0,5

Utförande

Matthögens höjd 50 cm.

Tillämpad serie

1. Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - lyft till grenstående, benföring till vinkelsittande 2 sek - sträckning till bakstöd	0,5
2. Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - via grenstående benföring till vinkelsittande 2 sek, - sträckning till bakstöd	1,0
3. Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - via grenstående benföring till spetsigt vinkelsittande 2 sek - sträckning till bakstöd	1,5

Klass 2 ELIT

Barr

Serie	Värde
1 Hopp till sving i hängande, sving framåt	0,5
2 Sving bakåt - sving framåt i hängande	1,0
3 <u>Sving bakåt – i framsvingen kipp till axelhängande</u>	1,5
4 <u>Bakuppresning till stöd</u>	0,5
5 <u>Vinkelsittande 2 sek</u>	1,5
6 Grenpress till handstående (2 sekuntia)	1,0
7 Från handstående sänkning till svingar – sving framåt	1,0
8 <u>Sving bakåt – sving framåt</u>	1,0
9 <u>Sving bakåt – sving framåt</u>	1,0
10 <u>Sving bakåt till förbigående handstående (0-15°)</u> <u>- frånskjut åt sidan som nedslag via en skalm</u>	1,0
	10,0

Bonus

B3-5 Sving bakåt i hängande – i framsvingen kipp till vinkelsittande 2 sek	+0,5
B8-9 Svingarna stiger till handstående (0-15°)	+0,5
B10 Sving bakåt till handstående 2 sek	+0,5

Klass 2 ELIT

Räck

Serie

Värde

1	Farttagning - bakuppresning ELLER "oikonoja" + vipp	1,5
2	<u>Fritti till minst 45° från handstående</u>	1,5
3	Jättekast (medgrepp)	1,0
4	Jättekast (medgrepp)	1,0
5	Jättekast (medgrepp)	1,0
6	Sving framåt	1,0
7	Jättekast (motgrepp)	1,0
8	Jättekast (motgrepp)	1,0
9	Jättekast (motgrepp)	1,0

10,0

Bonus

B2 Fritti till handstående (0-15°) +0,5

ELLER

B2 Stalder till minst 45° från handstående +0,5

B4 Fotbladsvändning med raka knän (Innan övningen och efter övningen är det tillåtet att göra ett extra jättekast med medgrepp) +0,5