



Klass 1 TÄVLING

Parterr / Fristående

Serie	Värde
1 <u>Benlyft, varifrån hjulning till sidlänges stående</u>	1,0
2 <u>Vändning 90° mot startriktningen</u>	0,5
3 <u>Kullerbytta bakåt- spännhopp</u>	1,0
4 Benlyft, via handstående, kullerbytta framåt till grensittande	1,5
5 Tånjning framåt i grensittande	1,0
6 Benen förs ihop till sittande ställning, sträckning via bakstöd till framstöd	1,5
7 Svank-pikering - hopp till grundställning	0,5
8 Benlyft - Halvvågen ELLER vågen 2 sek	1,5
9 <u>Springfart, spännhopp med jämfota ansats</u>	1,5
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1-2 Från jämfota ansats hoppsteg, rondat - spännhopp	+0,5
B3 Kullerbytta bakåt till framstöd - svank-pikering -vipp till grundställning	+0,5
B9 Grupperad volt framåt	+0,5

Utförande

Serie Serien utförs på en 12 m lång svikande parterrlänga.



Klass 1 TÄVLING

Hopp

Värde

Serie

- 1 Springfart- spännhopp med jämfota ansats

10,0

Bonus

B1 Springfart - grupperad volt framåt

+0,5

Utförande

Matthögens höjd 30cm.

Tillämpad serie

- 1 Steg framåt, spark till handstående 5 sek
- 2 Från grenvinkelstående – press till handstående 5 sek

0,5

1,0



Klass 1 TÄVLING

Barr

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

Bonus

B2 Spetsigt vinkelsittande 2 sek	+0,5
B3-5 Baksvingarna stiger minst 45° över vågrät nivå	+0,5
B6 Sving bakåt till förbigående (0-15°) handstående, varifrån frånskjut ner till sidan	+0,5



Klass 1 TÄVLING

Räck

Serie	Värde	
1 Styrkeöverslag till stöd		1,0
2 <u>Vipp (selinheitto)</u>	1,0	
3 <u>Bågfart</u>	1,0	
4 <u>Sving bakåt - sving framåt</u>	2,0	
5 <u>Sving bakåt - sving framåt</u>	2,0	
6 <u>Sving bakåt - sving framåt</u>	2,0	
7 Sving bakåt	1,0	
	<hr/>	
	10,0	

Bonus

B2 Vippen stiger till minst vågrät nivå	+0,5
B3 Fritt kringslag till sving - sving framåt	+0,5
B4-7 Svingarna stiger till minst 45° över vågrät nivå	+0,5



Klass 2 TÄVLING

Parterr / Fristående

Serie	Värde
1 Från jämfota ansats hoppsteg, <u>rondat - spännhopp</u>	2,0
2 Kullerbytta bakåt via 45° handstående till framstöd, vändning till bakstöd	2,0
3 Från sittande öppning av benen till spagat	0,5
4 <u>Från grenstående spark till förbigående handstående</u>	1,0
5 <u>1/2-vändning i handstående (mot startriktningen) - kullerbytta framåt</u>	1,0
6 Steg framåt, växelsteg	0,5
7 Saxhopp, benlyft framåt, varifrån 180° vändning	1,0
8 Springfart - <u>grupperad volt framåt</u>	2,0
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1 Rondat – halvvolt bakåt – spännhopp	+0,5
B4 Press med breda ben till handstående 2 sek	+0,5
B8 Halvvolt framåt - flygkullerbytta	+0,5

Utförande

Serie Serien utförs på en 12 m lång svikande parterrlänga.



Klass 2 TÄVLING

Häst

Serie

1 3 kretsar (hög svamp)

Värde

10,0

Bonus

B1 2-3 kretsar – spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar (hög svamp)

+0,5

B2 5 kretsar (låg svamp)

+1,0

B3 2-3 kretsar – spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar (låg svamp)

+1,5



Klass 2 TÄVLING

Ringar

Serie	Värde
1 <u>Lyft från hängande till vinkelstüphängande</u>	1,0
2 <u>Sträckning till stüphängande</u>	1,0
3 <u>Nedsänkning via pikering till "nurinriipunta" 2 sek</u>	2,0
4 <u>Lyft via förbigående vinkelstüphängande till sving - sving bakåt</u>	2,0
5 <u>Sving framåt - 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
	<hr/>
	10,0

Bonus

B1 Lyft med rak kropp via förbigående stüphängande	+0,5
B3 Nedsänkning till "nurinriipunta" med rak kropp (långsamt)	+0,5
B4-8 Svingarna stiger minst till vågrät nivå	+0,5



Klass 2 TÄVLING

Hopp

Serie	Värde
1 <u>Springfart -pikerad volt framåt</u>	10,0

Bonus

B1 Springfart - rak volt framåt	+0,5
---------------------------------	------

Utförande

Matthögens höjd 50cm

Tillämpad serie

1 Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - press 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 TÄVLING

Barr

Serie	Värde
1 Hopp till hängande, sving framåt	0,5
2 Sving bakåt - sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
3 Sving bakåt - sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
4 <u>Upphävning bak till axelhängande</u> - sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
5 Upphävning bak till stöd	0,5
6 Vinkelsittande 2 sek	0,5
7 Kroppen sträcks till sving	0,5
8 <u>Sving bakåt</u> – sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
9 <u>Sving bakåt</u> – sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
10 <u>Sving bakåt</u> – sving framåt	1,0 (0,5/0,5)
11 <u>Sving bakåt till handstående (0-15°)</u> - frånskjut ner till sidan som nedslag	2,0 (1,0/1,0)
	10,0

Bonus

B4 I framsvingen - kippen till axelhängande – sving bakåt	+0,5
B8-10 Svingarna bakåt stiger till handstående (0-15°)	+0,5
B11 Sving bakåt till handstående 2 sek	+0,5

Klass 2 TÄVLING

Räck

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

Bonus

B2-3 Sving framåt - kippen - vipp till minst 45° över vågrät nivå	+0,5
B4 Fritti till minst 45° från handstående	+0,5
B5-8 3 jättekast (medgrepp)	+0,5

Utförande

B5-8 För varje extra sving efter baksvingen innan jättekasten, avdras -0,5 poäng.