



## Klass 3 TÄVLING

### Allmänt

Reglerna i Klass 3 Tävlning följer FIG Code of Points för Juniorer med nedan nämnda undantag.

Priserna utdelas utgående från en trekamp. I tävlingen kan gymnasterna välja att delta på 1-6 redskap.

Hästserien får utföras på en häst utan byglar. **Om gymnasten väljer att utföra hästserien på en häst med byglar läggs +2,0 poäng till D-poängen.**

I fristående skall gymnasten besöka alla fyra hörnen av parterrområdet.

### Serier

Till serien räknas de 4-6 svåraste övningarna. I serien med färre än 4 övningar görs avdrag enligt följande tabell.

Övningar	D-avdrag
3	3,0
2	4,0
1	5,0

Följande krav behöver inte uppfyllas: övningsgrupper, FIG specialkrav (special repetition), kravet på dubbelvolt i fristående, sving till handstående på ringar.

Värdet för en grundövning kan ges bara en (1) gång, upprepningar bedöms enligt FIG Junior Code of Points. (till exempel svingar på olika redskap kan ge grundövningar men repetitioner av dessa bedöms med E-domaravdrag)

Övningarnas värde G = 0,1 (grundövnings, se skild värdetabell) A = 0,3 B = 0,5 C eller högre = 0,8



## Klass 4 TÄVLING

### Allmänt

Reglerna i Klass 4 Tävlings följer FIG Code of Points för Juniorer med nedan nämnda undantag.

Priserna utdelas utgående från en trekamp. I tävlingen kan gymnasterna välja att delta på 1-6 redskap.

Hästserien får utföras på en häst utan byglar. **Om gymnasten väljer att utföra hästserien på en häst med byglar läggs +2,0 poäng till D-poängen.**

I fristående skall gymnasten besöka alla fyra hörnen av parterrområdet.

### Serier

Till serien räknas de 6-8 svåraste övningarna. I serier med färre än 6 övningar tillämpas FIG-sääntöjä.

Övningar	D-avdrag
5	3,0
4	4,0
3	5,0
2	6,0
1	7,0

Följande krav behöver inte uppfyllas: övningsgrupper, FIG specialkrav (special repetition), kravet på dubbelvolt i fristående, sving till handstående på ringar.

Värdet för en grundövning kan ges bara en (1) gång, upprepningar bedöms enligt FIG Junior Code of Points. (till exempel svingar på olika redskap kan ge grundövningar men repetitioner av dessa bedöms med E-domaravdrag)

Övningarnas värde G = 0,1 (grundövnings, se skild värdetabell)) A = 0,3 B = 0,5 C eller högre = 0,8



## Redskapspecifika krav

### Fristående

#### G-övningar (grundövningar)

Kullerbytta framåt (också från handstående)  
Kullerbytta bakåt (också till handstående)  
Spännhopp med 360° vändning  
Gren- och jämfota-press till handstående med hopp  
Huvudstående 2 sek  
Hjulning  
Hjulning med ¼ vändning  
Långsam nedsänkning från handstående till grenstående

#### Övriga övningar:

Rondat (A)  
Motvändning i handstående (A)  
Press till handstående med raka ben (utan stopp 2 sek, A)  
Halvvolt med särade ben och med jämfota ansats samt halvvolt med särade ben i nedslaget är skilda A-övningar.  
Kullerbytta bakåt till handstående med 1/1 vändning (B)  
2 kretsar (B)  
2 helikoptrar (B)  
Volter som har samma nummer i FIG Code of Points räknas som skilda övningar  
Volt + volt kombination (B)  
Halvvolt bakåt + halvvolt bakåt kombination (A)

### Häst

Det är tillåtet att använda upphöjning får att nå upp till hästen.

G-övningar (grundövningar)  
Benföring av båda benen fram (höger ben till höger, vänster ben till vänster)  
Benföring av båda benen bakåt (höger ben till höger, vänster ben till vänster)  
Gren "kiertiö" från ändan till byglarna  
1/2 krets som nedslag



#### Andra övningar

Kretsar och helikoptrar på hästens olika delar är skilda övningar

Olika saxningar på hästens olika delar är skilda övningar

Två kretsar eller två helikoptrar är alltid en B-övning

Tre kretsar eller tre helikoptrar är alltid A + B-övning

Upprepade kretsar efter tre utförda avses var upprepningar.

## Ringar

#### G-övningar (grundövningar)

Stuphängande (2 sek)

Hängande med böjda armar (2 sek), varifrån lyft till vinkelstup- eller stuphängande "Nuriniipunta"

Sving framåt över vågrät nivå

Sving bakåt över vågrät nivå

Fällning framåt från stöd till vinkelhängande

Fällning bakåt från stöd till vinkelhängande

Grupperad volt bakåt som nedslag

Grupperad volt framåt som nedslag

#### Andra övningar

Styrkeupphävning (A)

Stöd med sträckta armar och ringarna vända utåt 2 sek (A)

Press till handstående 2 sek (tillåtet med stöd från vajrarna, A)

Skulderbladsvändning framåt med sträckt kropp (axlarna på ringarnas nivå, B)

Skulderbladsvändning bakåt med sträckt kropp (axlarna på ringarnas nivå, B)

Jättekast nedsänkning från handstående (B)

Lyft med sträckt kropp från hängande till stuphängande (A)

Stödvågen med särade ben (B)

Sving till stödvågen med särade ben (C)

## Hopp

Hoppbordets höjd får vara mellan 115 och 135 cm. Det är tillåtet att använda dubbla satsbräden. Det är tillåtet att utföra två hopp ur olika hoppgrupper (inte obligatoriskt), och det bättre hoppet räknas som hoppets slutpoäng.



## Barr

Det är tillåtet att justera skalmarnas höjd. Extra upphöjning till starten är tillåten.

G-övningar (grundövningar)

Alla svingar bakåt och framåt (hängande, skulderhängande, stöd)

Glidkippen eller upphävning fram till grensittande

"Puikkaus" till grensittande

Upphävning bak till stöd

Sving framåt och hopp till nedslag med 1/2 vändning

Sving bakåt, varifrån frånskjut ned till sidan som nedslag

Andra övningar

Moy till axelhängande (A)

Moy till grensittande (B)

Jättekast till stöd eller vinkelsittande (A)

Basket (alavoltti) till stöd (B)

Basket (alavoltti) till axelhänagnde (A)

"Jäniskäännös" till stöd (B)

Grupperad volt framåt-och bakåt som nedslag (A)

## Räck

G-övningar (grundövningar)

Sving framåt- sving bakåt

Sving framåt med 1/2 vändning

Sving framåt med 1/2 vändning till mix-grepp

Upphävning bak

Kastöverslag till stöd

Vipp från stöd

Bågfart från stöd

Kringslag

Kipp till stöd

Andra övningar

Uppresning bak till minst 45° över vågrät nivå (A)

Sving framåt med 1/2 vändning som stiger över 45° över vågrät nivå (A)

Jättekast med medgrepp 360° (B)

Grupperad volt framåt eller bakåt som nedslag (A)