



Klass 1 TÄVLING

Parterr / Fristående

Serie	Värde
1 Benlyft, varifrån hjulning till sidan	1,0
2 Vändning 90° mot startriktningen	0,5
3 Kullerbytta bakåt- spännhopp	1,0
4 Benlyft, via handstående kullerbytta framåt till grensittande	1,5
5 Tjänjning 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 - Halvvåg ELLER våg 2 sek	1,5
9 Springfart, spännhopp med jämfota ansats	1,5
	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 sviktande parterrlänga.

Klass 1 TÄVLING

Hopp

Serie	Värde
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	1,0
2 Från grenvinkelstående – press till handstående 5 sek	1,5

Klass 1 TÄVLING

Barr

Serie	Värde	
1 Jämfota ansats till stöd, via vinkelsittande till grensittande	1,0	
2 Vinkelsittande (kulmanoja) 2 sek - kroppen sträcks till sving	2,0	
3 Sving bakåt- sving framåt	2,0	
4 Sving bakåt- sving framåt	2,0	
5 Sving bakåt- sving framåt	2,0	
6 Frånbacksvingen frånskjut till sidan som nedslag	1,0	
		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 Vipp (selinheitto)	1,0	
3 Bågfart	1,0	
4 Sving bakåt - sving framåt	2,0	
5 Sving bakåt - sving framåt	2,0	
6 Sving bakåt - sving framåt	2,0	
7 Sving bakåt	1,0	
		10,0

Bonus

B2	Vippen stiger till minst vågrät nivå	+0,5
B3	Fritt kringslag (vapaapyörähdys) till sving - sving framåt	+0,5
B5-7	Svingarna stiger till minst 45° över vågrät nivå	+0,5

Klass 2 TÄVLING

Parterr / Fristående

Serie	Värde
1 Från jämfota ansats hoppsteg, rondat - spännhopp	2,0
2 Kullerbytta bakåt via 45° graders handstående till framstöd, vändning till bakstöd	2,0
3 Från sittande öppning av benen till spagat	0,5
4 Från grenstående sats/hopp till förbigående handstående	1,0
5 1/2-vändning i handstående (mot startriktningen) - kullerbytta framåt	1,0
6 Benlyft, hjulning till sidan	1,0
7 Gymnastisk sväng till färdriktningen	0,5
8 Springfart - grupperad volt framåt	2,0
	10,0

Bonus

B1 Rondat – halvvolt bakåt – spännhopp	+0,5
B4 Grenpress till handstående 2 sek	+0,5
B8 Pikerad volt framåt	+0,5

Superbonus Halvvolt - volt +1,0

Utförande

Serie Serien utförs på en 12 m lång sviktande parterrlänga.

Klass 2 TÄVLING

Häst

Serie	Värde
1 3 kretsar (hög svamp)	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 10 kretsar – spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar (låg svamp)	+1,5

Klass 2 TÄVLING

Ringar

Serie

	Värde
1 Lyft från hängande till vinkelstüphängande	1,0
2 Sträckning till stüphängande	1,0
3 Nedsänkning via pikering till "nurinriipunta" 2 sek	2,0
4 Lyft via förbigående vinkelstüphängande till sving - sving bakåt	2,0
5 Sving framåt - sving bakåt	1,0
6 Sving framåt - sving bakåt	1,0
7 Sving framåt - sving bakåt	1,0
8 Sving framåt - sving bakåt	1,0
	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

1 Springfart -pikerad volt framåt

Värde

10,0

Bonus

B1 Springfart - rak volt framåt

+0,5

Utförande

Matthögens höjd 50cm

Tillämpad serie

1 Satsa/hoppa till handstående 5 sek

1,0

2 Grenpress till handsstående från stående i gren 5 sek

1,5

3 Grenpress till handstående från vinkelsittande 5 sek

2,0

Klass 2 TÄVLING

Barr

Serie

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 Upphävning bak till axelhängande - 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 Sving bakåt – sving framåt

1,0 (0,5/0,5)

9 Sving bakåt – sving framåt

1,0 (0,5/0,5)

10 Sving bakåt – sving framåt

1,0 (0,5/0,5)

11 Sving bakåt till handstående (0-15°) - frånskjut ner till sidan som nedslag

2,0 (1,0/1,0)

10,0

Bonus

B4 Framsving - varifrån kipp till axelhängande – **sving bakåt - sving framåt** - 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 Vipp	1,5
4 Kringslag bakåt - båg fart	2,0
5 Sving bakåt	0,5
6 Sving framåt - sving bakåt	1,0
7 Sving framåt - sving bakåt	1,0
8 Sving framåt - sving bakåt	1,0
	10,0

Bonus

B2-3 Sving framåt till kipp - vipp så att höftet blir på axelhöjd ELLER från baksvingen baksvinglås (takaheiladusjännitys) (fortsättning rakt till fritt eller hjulomsväng)	+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.