

Klass 3 TÄVLING

Allmänt

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

Priserna delas ut 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 +1,0 poäng till D-poängen.**

Bonus för att landa ställe (Paikkabonus) +0.1 till D-poängen. Endast för nedslag med volter (den sista voltserien på parterr).

Nedslagsbonus till D-poängen: A-moment = +0.1p, B-moment = +0.3p, C-moment eller svårare = +0.5p

I fristående skall gymnasten besöka alla fyra hörnen av parterrområdet.

Serier

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

3 övningar - 3,0 p

2 övningar - 4,0 p

1 övningar - 5,0 p

Följande krav behöver inte uppfyllas: Rörelsegruppskraven, FIG specialkrav (special repetition), kravet på dubbelvolt i fristående, sving till handstående på ringar. På barr får man svinga åt samma håll tillbaka utan avdrag.

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

Övningarnas värde P = 0,1 (grundövning/perusliike, se skild värdetabell) A = 0,3 B = 0,5 C = 0,8, D eller svårare = 1,0 p

Klass 4 TÄVLING

Allmänt

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

Priserna delas ut 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 +1,0 poäng till D-poängen.**

Bonus för att landa ställe (Paikkabonus) +0.1 till D-poängen. Endast för nedslag med volter (den sista voltserien på parterr).

Nedslagsbonus till D-poängen: A-moment = +0.1p, B-moment = +0.3p, C-moment eller svårare = +0.5p

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:s regler enligt följande:

| Antal övningar | D-avdrag |
|----------------|----------|
| 5 | 3,0 |
| 4 | 4,0 |
| 3 | 5,0 |
| 2 | 6,0 |
| 1 | 7,0 |

Följande krav behöver inte uppfyllas: Rörelsegruppskraven, FIG specialkrav (special repetition), kravet på dubbelvolt i fristående, sving till handstående på ringar. På barr får man svinga åt samma håll tillbaka utan avdrag.

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

Övningarnas värde P = 0,1 (grundövning/perusliike, se skild värdetabell) A = 0,3 B = 0,5 C = 0,8, **D eller svårare = 1,0 p**

Redskapspecifika krav

Fristående

P-övningar (grundövningar/perus-osia)

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 1/4 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 är i samma låda i FIG Code of Points räknas som skilda övningar
Volt + volt kombination (B)
Halvvolt bakåt + halvvolt bakåt kombination (B)

Häst

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

Undantags P-övningar (grundövningar/perus-osia)

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 undantagsövningar

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

Undantags P-övningar (grundövningar/perus-osia)

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 undantags övningar

Styrkeupphävning (B)
Takasuni nojaan (B)
Stöd med sträckta armar och ringarna vända utåt 2 sek (B)
Press till handstående 2 sek (tillåtet med stöd från vajrarna, A)
Press till handstående 2 sek med böjda armar (B)
Press till handstående 2 sek med raka armar (C)
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)
Jättekast (C) (tillåtet med stöd från vajrarna)
Lyft med sträckt kropp från hängande till stuphängande (A)
Stödvågen med särade ben (B)
Sving till stödvågen med särade ben (C)
Grupperad dubbelt volt som nedslag ©

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.

Undantags P-övningar (grundövningar/perus-osia)

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

Upphävning bak till stöd

Sving bakåt, varifrån frånskjut ned till sidan som nedslag

Andra undantags övningar

Moy till axelhängande (A)

Jättekast till stöd eller vinkelstöd (B)

Jättekast - benen till skalmarna utan greppbyte ©

Basket (alavoltti) till stöd (C)

"Jäniskäännös" till stöd (B)

Grupperad volt framåt-och bakåt som nedslag (A)

Käsinkäännös (B)

"Vauhtikäännös" (B)

"Vastakäännös" (C)

Etusuni – heilaus käsille (B+B)

Rak volt / Sträckt volt bakåt som nedslag (B)

Rak volt / Sträckt volt framåt som nedslag (också med ½ skruv)(B)

Räck

Undantags P-övningar (grundövningar/perus-osia)

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 undantags övningar

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

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

“Hyppykäännös” 45 grader över vågrät nivå (B)

Jättekast med medgrepp (B)

Jättekast motgrepp (B)

Jättekast med medgrepp 180° (B)

Jättekast med motgrepp 180° (B)

Fritti (B)

Stalder (C)

Endo (C)

Grupperad volt framåt /bakåt som nedslag (A)

Sträckt volt framåt /bakåt som nedslag (B)

Dubbelt volt framåt /bakåt som nedslag (C)