



Kvinnlig AG

Minorit, Tulokkaat och Bemarit

Fysiska tester 2025

Man får göra varje övning 2 gånger

1. Stående längdhopp på kanvesen (måttband)

- Gymnasten ligger på rygg med hämlarna på startlinjen, hämlarna utsträckta. Man markerar gymnastens egna längd vid fingertopparna med kardborreband
- Man mäter hoppets längd från kardborrebandets bakkant till den kroppsdel som är närmast med 0,5 cm noggrannhet
- Jämfotahopp bakom startlinjen, hämlarna får ta fart

0,5 p.	1 p.	1,5 p.	2 p.	2,5 p.	3 p.	3,5 p.	4 p.	4,5 p.	5 p.
Egen längd	1 - 2,5 cm	3 - 4,5 cm	5 - 9,5 cm	10 - 14,5 cm	15 - 19,5 cm	20 - 24,5 cm	25 - 29,5 cm	30 - 34,5 cm	35 cm

2. Benlyft/piklyft i ribbstol

- Startposition hängande med medgrepp, ingen fart tillåten
- Handledsskydd etc. mellan fötterna/knäna
- Knäna och vristerna sträckta under hela prestationen
- Fötterna rör ribbstolen varje gång uppe i fällknivsposition och nere i hängande position
- Prestationen avbryts ifall det förekommer >2s paus i hängande position eller ifall handledsskyddet faller
- Ingen tidsbegränsning

0,5 p.	1 p.	1,5 p.	2 p.	2,5 p.	3 p.	3,5 p.	4 p.	4,5 p.	5 p.
8 - 9	10 - 12	13 - 14	15 - 17	18 - 19	20 - 22	23 - 24	25 - 27	28 - 29	30

3. Rep 4 m (stoppur)

- Man markerar i repet en startlinje varifrån man meter 4 m uppåt och markerar en slutlinje
- Start i sittande position benen ihop, övre handen på startlinjen
- Handledsskydd etc mellan fötterna eller knäna
- Under repklättrandet måste man upprätthålla rätt kroppsposition
 - 1) Sträckta ben
 - 2) Benen ihop
 - 3) Benen minst i vågrätt läge
- För misstag i ovannämnda kroppspositioner adderar man en gång 1 s / punkt till sluttiden
- Prestationen avbryts ifall gymnasten använder benen för att klättra

0,5 p.	1 p.	1,5 p.	2 p.	2,5 p.	3 p.	3,5 p.	4 p.	4,5 p.	5 p.
Repet upp	14 -14,99 s	13 - 13,99 s	12 - 12,99 s	11 -11,99 s	10 - 10,99 s	9 - 9,99 s	8 - 8,99 s	7 - 7,99 s	under 6,99 s



4. Fem vippar till handstående

- Övningarna måste göras efter varann med bra rytm
- Man startar stående på ett block/en låda med händerna i skalmen
- Hopp till sträckstöd varifrån direkt vipp till handstående
 - Minorit och Tulokkaat samlade ben
 - Bemarit får själv välja mellan samlade och delade ben
- Prestationen avsluts kontrollerat i samma position varifrån man startade
- Prestation värd 1 poäng: Vipp till handstående med bra teknik och prestation, liten paus i handstående, varifrån tillbaka till startpositionen
- Prestation värd ½ poäng: Vipp till handstående (max 10 grader från vertikallinjen), som ändå inte fyller kraven för att få 1 poäng

0,5 p.	1 p.	1,5 p.	2 p.	2,5 p.	3 p.	3,5 p.	4 p.	4,5 p.	5 p.
0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5

5. Handstående (stoppur)

- På marken, bommen eller handbarren
- Tiden börjar när gymnasten är i handstående benen ihop
- Tiden slutar ifall gymnasten är >20 grader från vertikallinjen eller tar ett steg med händerna
- Rätt kroppsposition i handstående
 - 1) Spänd kropp - raka armar och ben, baken spänd
 - 2) Maximal skjut ifrån axlarna, huvudet mellan händerna och blicken i fingrarna
 - 3) Bra linjer i kroppen - axellinjen och höften sträckta, bröstkorger inne

0,5 p.	1 p.	1,5 p.	2 p.	2,5 p.	3 p.	3,5 p.	4 p.	4,5 p.	5 p.
10 - 19 s	20 - 24,5 s	25 - 29,5 s	30 - 34,5 s	35 - 39,5 s	40 - 44,5 s	45 - 49,5 s	50 - 54,5 s	55 - 59,5 s	60 s

6. Grenpress till handstående

- På marken, bommen eller handbarren
- Start från grenvinkelstöd med raka armar och ben
- Prestationen avbryts när foten, benen eller baken rör marken eller ifall man tar ett steg med händerna
- Rätt teknik i grenpress till handstående
 - 1) Raka armar och ben under hela prestationen
 - 2) Bröstkorger är inne
 - 3) Axellinjen blir rak och öronen gömmer sig när höften sträcker sig mot taket
 - 4) Rätt linjer i handstående: Axellinjen och höften sträckta, bröstkorger inne
 - 5) Man sänker sig kontrollerat ner till grenvinkelstöd

0,5 p.	1 p.	1,5 p.	2 p.	2,5 p.	3 p.	3,5 p.	4 p.	4,5 p.	5 p.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



7. Spagat (höger, vänster och sidospagat) (+10 cm matta)

- Spagat med främre foten på en 10 cm hög matta 2 p, spagat på golvet 1 p
- Krav i spagatpositionen
 - 1) Höften nästan rak
 - 2) Händerna vilar lätt på marken bredvid kroppen
 - 3) Bakre foten ska lyftas upp från marken ca 10 cm
- Sidospagat på marken, 1 p
- I sidospagat ska bröstkorgen vara i marken, armarna utsträckta
- Poängen räknas ihop: höger (2) + vänster (2) + sidospagat (1) -> högst 5 poäng

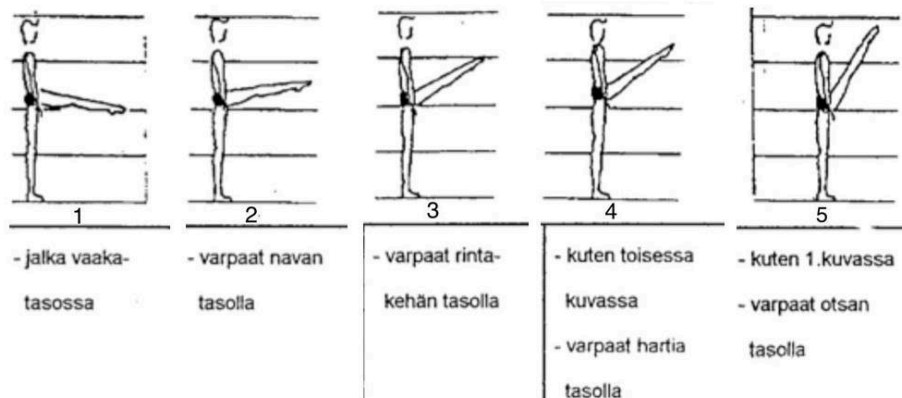
1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.
------	------	------	------	------

8. Benlyft framåt och till sidan (ribbstolar / balettstång)

- Medeltal av båda benen och båda hållen -> högst 5 poäng

Benlyft framåt

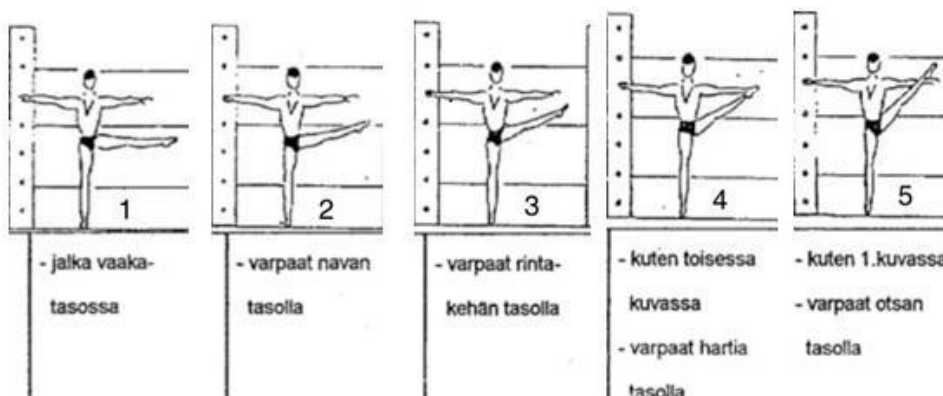
- Man står ryggen rak mot balettstången med händerna på sidorna, handtag i balettstången
- Benlyft rakt framåt eller benlyft med *développé* teknik, håll i 5 s
- Höften rak, stödbenet rakt



Benlyft till sidan

- Man står sidlänges med höften mot balettstången, handtag i balettstången
- Benlyft rakt till sidan eller med *développé* teknik till sidan, håll i 5 s
- Höften rak, stödbenet rakt

1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.
------	------	------	------	------





9. Aktiv axelrörlighet sittande på knä (käpp och måttband)

- Man sitter på knä fötterna ihop, sträckta vrister, baklåren fast i vaderna, pannan i marken, händerna utsträckta
- Man tar tag i en käpp, tummarna rör varandra, armbågarna och handleden raka
- Man lyfter käppen så högt som möjligt och måste hålla den stilla i 2 s
- Man får inte vända skulderbladen
- Man mäter distansen mellan nedre delen av käppen och marken med 0,5 cms noggrannhet

0,5 p.	1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.
0,5 - 4,5 cm	5 - 9,5 cm	10 - 14,5 cm	15 - 19,5 cm	20 - 24,5 cm	25 cm

10. Brygga 5 s på bommen

- Axlarna över handleden 2 p, ovanför handleden 1 p, bakom handleden 0 p
- Benen ihop 1 p, raka ben 1 p
- Raka armar 1 p

1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

11. Sprint 20 m

- Man startar stående på plats
- Barfota eller med sockor, gympatossor eller löparskor

1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.
3:51 - 3:65 s	3:36 - 3:50 s	3:21 - 3:35 s	3:06 - 3:20 s	3:05 s eller snabbare

12. Uthållighet

- Jogga 2000 m (6 min/km), varefter 800 m sprint som man tar tid på

1 p.	2 p.	3 p.	4 p.	5 p.
3:45 - 3:59 min	3:30 - 3:44 min	3:15 - 3:29 min	3:00 - 3:14 min	2:59 min eller snabbare

□ SAMMANLAGT 60 poäng

0 - 24,99	25 - 34,99	35 - 44,99	45 - 54,99	55 - 60
------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------