

## Klass 1

---

### Parterr / Fristående

Serie		Värde
1	<u>Benlyft, varifrån hjulning till sidlänges stående</u>	1,0 (0,5/0,5)
2	<u>vändning 90° mot startriktningen</u>	0,5
3	<u>Kullerbytta bakåt</u> - spännhopp med 180° vändning	1,0 (0,5/0,5)
4	Benlyft, spark till handstående, kullerbytta framåt till gressittande	1,5 (0,5/1,0)
5	Tänjning framåt i gressittande	1,0
6	Benen förs ihop till sittande ställning, sträckning via bakstöd till framstöd	1,5 (0,5/1,0)
7	Svank-pikering - hopp till grundställning	0,5
8	Benlyft - Vågen 2 sek	1,5 (0,5/1,0)
9	Springfart, spännhopp med jämfota ansats	1,5 (0,5/0,5/0,5)
		<b>10,0</b>

### Bonus

<b>b1-2</b>	Från jämfota ansats hoppsteg, rondat - spännhopp	+0,5
<b>b3</b>	Kullerbytta bakåt till framstöd - svank-pikering -vipp till grundställning	+0,5
<b>b9</b>	Grupperad volt framåt	+0,5

### Utförande

- Serie** Serien utförs på en minst 12 m lång svikande parterrlänga.
- Serie** Stegen och benlyften bör stiga till minst vågrät nivå.
- 3** I kullerbyttan bakåt är händerna vända inåt.
- 5** I tänjningen framåt är händerna och blicken riktade framåt.
- b1-2** I spännhoppet sträcks kroppen till en lätt svankad spänd ställning.
- b3** I kullebyttan bakåt är händerna raka och vända inåt (fritt).



## Klass 1

---

### Hopp

Serie	Värde
1 <u>Springfart- spännhopp med jämfota ansats</u>	10,0
	<b>10,0</b>

### Bonus

b1 Springfart - grupperad volt framåt	+0,5
---------------------------------------	------

### Utförande

Serie Matthögens höjd är 30-40 cm.

### Tillämpad serie

#### Tillämpad serie

1 Steg framåt, spark till handstående 5 sek	+0,5
2 Press till handstående från grenstående 5 sek	+1,0

Pressen från grenvinkelsittande måste utföras utan ansats.

### Utförande

- 1,2 Serien utförs på låg övningsbarr (golvhöjd) i samband med den egentliga hoppstationen.
- 1 Bedömningen börjar då gymnasten når handstående.
- 2 Pressen från grenvinkelsittande måste utföras utan ansats.



## Klass 1

---

### Barr

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

### Bonus

<b>b2</b>	Spetsigt vinkelsittande 2 sek	+0,5
<b>b3-5</b>	Baksvingarna bör stiga till minst 45° över vågrät nivå	+0,5
<b>b6</b>	Sving bakåt till förbigående (0-15°) handstående, varifrån frånskjut ner till sidan	+0,5

### Utförande

- Serie** Serien utförst på låg barr. Om barren inte fås tillräckligt lågt ner (höjden på gymnastens axlar), får gymnasten använda sig av hjälpkloss eller satsbräde.
- Serie** Nedslaget utförs till grundställning vid sidan om barren, händerna rör inte barrskalmen.
- Serie** I grundserien bör svingarna stiga till minst vågrät nivå.
- 6** Baksvingen till nedslaget bör stiga till minst 45° över vågrät nivå, varifrån frånskjut ner till sidan.



## Klass 1

---

### 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 (1.0/1.0)
5	<u>Sving bakåt - sving framåt</u>	2,0 (1.0/1.0)
6	<u>Sving bakåt - sving framåt</u>	2,0 (1.0/1.0)
7	<u>Sving bakåt</u>	1,0
		<b>10,0</b>

### Bonus

<b>b2</b>	Vippen stiger till minst vågrät nivå	+0,5
<b>b3</b>	Fritt kringslag till sving - sving framåt	+0,5
<b>b4-7</b>	Svingarna stiger till minst 45° över vågrät nivå	+0,5

### Utförande

<b>Serie</b>	Serien utförs med remmar.
<b>2</b>	I grundseriens vipp måste benen stiga ovanför räckstångens nivå.
<b>3</b>	Bågfarten bör stiga till minst vågrät nivå.
<b>4-7</b>	Svingarna i grundserien måste stiga till minst vågrät nivå.
<b>b3</b>	Det fria kringslaget (fritt) måste öppnas i bakskedet före vågrät nivå. Framsvingen bör stiga till minst vågrät nivå.