



Klass 2

Parterr / Fristående

| Serie | | Värde |
|-------|--|-------------------|
| 1 | Från jämfota ansats hoppsteg, rondat - <u>spännhopp</u> | 2,0 (1,0/1,0) |
| 2 | Kullerbyttan bakåt via handstående till framstöd - vändning till bakstöd | 2,0 (1,5/0,5) |
| 3 | Från sittande öppning av benen till spagat | 1,0 |
| 4 | <u>Från spagat press med breda ben till förbigående handstående</u> | 1,0 |
| 5 | 1/2-vändning i handstående (mot startriktningen) - kullerbyttan framåt | 1,0 (0,5/0,5) |
| 6 | Steg framåt, växelsteg | 0,5 |
| 7 | Saxhopp, benlyft framåt, varifrån 180° vändning | 1,5 (0,5/1,0) |
| 8 | Springfart - grupperad volt framåt | 2,0 |
| | | <hr/> 11,0 |

Bonus

| | | |
|-----------|--|------|
| b1 | Halvvolt bakåt - spännhopp | +0,5 |
| b4 | Press med breda ben till handstående 2 sek | +0,5 |
| b9 | Halvvolt framåt - flygkullerbyttan | +0,5 |

Utförande

- Serie** Serien utförs på en minst 12 m lång svikande parterrlänga.
- 1, b1** I spännhoppet sträcks kroppen till en lätt svankad spänd ställning.
- 6,8** Stegen och benlyften bör stiga till minst vågrät nivå.
- 2** I kullerbyttan bakåt är händerna raka och vända inåt.
- 6-7** Övningarna bör utföras utan stop ända till väg-rörelsen.



Klass 2

Häst

| Serie | | Värde |
|-------|-----------------------|----------------------------|
| 1 | 3 kretsar (hög svamp) | <u>11,00</u> (4,0/4,0/3,0) |
| | | 11,0 |

Bonus

| | | |
|-----------|---|------|
| b1 | 2-3 kretsar - spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar (hög svamp) | +0,5 |
| b2 | 5 kretsar (låg svamp) | +1,0 |
| b3 | 2-3 kretsar - spindel med 180° vändning - 2-3 kretsar (låg svamp) | +1,5 |

Utförande

Serie Med hög svamp avses en 26-50 cm hög kretssvamp och med låg svamp avses en högst 25 cm hög kretssvamp.

Serie Bedömningen av alla kretsar slutar i kretsens bakskede.

Serie I de vanliga kretsarna får kroppen inte vändas från startpositionen

b1 Ett bonus är erhållet då gymnasten ersätter grundserien med bonusets första övning.

b2, b3 Bonuset b1 kan erhållas genom att ersätta grundserien med b1 bonuset.

Bonuset b2/b3 kan erhållas genom att ersätta grundserien med bonuset b2 eller b3.

b1, b3 Antalet kretsar i spindeln är inte begränsat.



Klass 2

Ringar

| Serie | | Värde |
|-------|--|---------------|
| 1 | <u>Lyft från hängande till vinkelhängande</u> | 2,0 |
| 2 | Sträck till stuphängande | 1,0 |
| 3 | <u>Nedsänkning via pikering till "nurinriipunta" 2 sek</u> | 2,0 |
| 4 | Lyft via vinkelhängande till sving - sving bakåt | 2,0 (1,5/0,5) |
| 5 | <u>Sving framåt - sving bakåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 6 | <u>Sving framåt - sving bakåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 7 | <u>Sving framåt - sving bakåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 8 | <u>Sving framåt - sving bakåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| | | 11,0 |

Bonus

| | | |
|-------------|---|------|
| b1 | Lyft med rak kropp via förbigående stuphängande till vinkelhängande | +0,5 |
| b3 | Nedsänkning till "nurinriipunta" med rak kropp (långsamt) | +0,5 |
| b5-8 | Svingarna stiger minst till vågrät nivå | +0,5 |

Utförande

- Serie** Serien utförs med remmar.
- 1, b1** Lyftet får utföras både med raka och böjda armar.
- 4-8** I grundseriens fram- och baksvingar bör höftet stiga till minst 45° från hängande, tårna skall vara högst uppe både i fram- och baksvingarna.
- b5-8** I fram- och baksvingarna bör höftet stiga till minst ringarnas nivå, tårna skall vara högst uppe både i fram- och baksvingarna.



Klass 2

Hopp

| Serie | Värde |
|--|-------------|
| 1 <u>Springfart -pikerad volt framåt</u> | 11,0 |
| | 11,0 |

Bonus

| | |
|---------------------------------|------|
| b1 Springfart - rak volt framåt | +0,5 |
|---------------------------------|------|

Utförande

Sarja Matthögens höjd är 30-40 cm.

- b1** Det är tillåtet att göra en gymnastisk fortsättning på hoppet (gäller inte kullerbytta framåt), bedömningen slutar då benen rör matthögen.

Tillämpad serie

Tillämpad serie

| | |
|--|------|
| 1 Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - press till grenstående, benföring till vinkelsittande 2 sek - sträckning till bakstöd | +0,5 |
| 2 Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - via grenstående benföring till vinkelsittande 2 sek, sträckning till bakstöd | +1,0 |
| 3 Spark till handstående 2 sek - nedsänkning till grenvinkelsittande 2 sek - via grenstående benföring till spetsigt vinkelsittande 2 sek, sträckning till bakstöd | +1,5 |

Utförande

Serie Bördömningen börjar då gymnasten når handstående.

Serie Serien utförs på låg övningsbarr (golvhöjd) i samband med den egentliga hoppstationen.

- 2,3** Pressen från grenvinkelsittande och benföringen till vinkelsittande/spetsigt vinkelsittande måste ske utan att vidröra golvet.



Klass 2

Barr

| Serie | | Värde |
|-------|--|---------------|
| 1 | Hopp till hängande, sving framåt | 0,5 |
| 2 | Sving bakåt - sving framåt | 1,0 (0,5/0,5) |
| 3 | Sving bakåt - <u>sving framåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 4 | <u>Schwungen till axelhängande - sving framåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 5 | Schwungen till stöd | 1,0 |
| 6 | Vinkelsittande 2 sek | 1,0 |
| 7 | Kroppen sträcks till sving | 0,5 |
| 8 | Sving bakåt | 0,5 |
| 9 | Sving framåt | 0,5 |
| 10 | <u>Sving bakåt - sving framåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 11 | <u>Sving bakåt - sving framåt</u> | 1,0 (0,5/0,5) |
| 12 | <u>Sving bakåt till förbigående (0-15°) handstående - frånskjut ner till sidan</u> | 2,0 (1,0/1,0) |
| | | 11,0 |

Bonus

| | | |
|---------------|---|------|
| b3-4 | I framsvingen - kippen till axelhängande | +0,5 |
| b10-11 | Svingarna bakåt stiger till förbigående (0-15°) handstående | +0,5 |
| b12 | Sving bakåt till handstående 2 sek | +0,5 |

Utförande

- 1-5 Svingarna i hängande och i axelhängande bör stiga till minst vågrät nivå (skalmarnas nivå).
- 8-11 Svingarna bakåt i grundserien bör stiga till minst 45° över vågrät nivå och svingarna framåt till vågrät nivå.
- 12 Nedslaget utförs till grundställning bredvid barren så att händerna i grundställningen inte vidrör barren.



Klass 2

Räck

| Serie | | Värde |
|-------|----------------------------|---------------|
| 1 | Farttagning - sving bakåt | 1,5 (0,5/1,0) |
| 2 | I framsvingen kastöverslag | 1,5 |
| 3 | Vipp (selinheitto) | 1,5 |
| 4 | Kringslag bakåt - bågfar | 3,0 (1,5/1,5) |
| 5 | Sving bakåt | 0,5 |
| 6 | Sving framåt - sving bakåt | 1,0 (0,5/0,5) |
| 7 | Sving framåt - sving bakåt | 1,0 (0,5/0,5) |
| 8 | Sving framåt - sving bakåt | 1,0 (0,5/0,5) |
| | | 11,0 |

Bonus

| | | |
|-------------|--|------|
| b2-3 | Sving framåt - kippen - vipp till minst 45° över vågrät nivå | +0,5 |
| b4-5 | Fritti till minst 45° från handstående | +0,5 |
| b6-8 | 3 jättekast | +0,5 |

Utförande

- Serie** Serien utförs med remmar.
- 3** Vippen måste stiga till minst vågrät nivå.
- 2-3, b2-3** Kombinationen måste utföras utan avbrott.
- 4** Bågfartern bör stiga till minst 45° över vågrät nivå.
- 5-8** Svingarna bör stiga till minst 45° över vågrät nivå.