

BILAGA A3

Riktlinjer för utförandebedömning i Matta och Hopp

A3.1 Matta

Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Generella definitioner för mattaövningar						
Matta, generellt	Kropps- position	Raka armar och ben Neutral huvudposition Ej vinkel i axel eller höft Armar "vid öron" Rak rygg	Osträckta vrister Felaktig huvudposition Lätt svank (ej rak rygg)	Lätt böjda armar/ben Ej samlade ben Armar ej "vid öron" Liten pikering i höften	Böjda ben/armar Stor pikering i höften	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	Bra flyt i övningen God teknik	För kort/lång övning	Liten förlust av rörelsemängd	Stor förlust av rörelsemängd	
Specifika definitioner för mattaövningar						
Kullerbytta	Kropps- position	Armar raka eller böjda Valfritt att placera händer på knän	Ej rundad rygg	Ej raka ben vid frånskjut i kullerbyttan	Se generellt	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	Se generellt	Se generellt	Se generellt	Handisättning för att komma till stående Rullar snett	
Handstående nedrullning	Kropps- position	Raka armar i handstående och vid nedrullning	Se generellt	Se generellt	Se generellt	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	Se generellt	Liten förlust av rörelsemängd Ingen balans i handstående	Se generellt	Faller tillbaka från handstående Handisättning för att komma till stående Ingen handståendefas och/eller kroppskontroll	

Matta forts.

Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Specifika definitioner för mattaövningar						
Handstående fall	<i>Kropps- position</i>	Armar "vid öronen" vid fall och landning på rygg Rak kroppsposition vid landning	Se generellt	Se generellt	Se generellt	Se bedömnings- reglemente
	<i>Teknik</i>	Kontrollerad handståendeposition utan steg med händerna	Ej kontrollerad handståendeposition	Se generellt	Faller tillbaka från handstående Ingen handståendefas och/eller kroppskontroll	
Hjulning/Rondat	<i>Kropps- position</i>	Händer kan placeras på valfritt sätt men ej utåtvriden andrahand	Utåtvridna händer	Se generellt	Se generellt	Se bedömnings- reglemente
	<i>Teknik</i>	Kroppen befinner sig i lodlinjen i hjulningen	Liten förlust av rörelsemängd	Kroppen avviker från lodlinjen Höften startar/slutar åt sidan	Händer och/eller fötter avviker från mittlinjen Ingen kroppskontroll	
Handvolt	<i>Kropps- position</i>	Se generellt	Se generellt	Se generellt	Ej utsträckt position (böjda ben och/eller vinkel i höft)	Se bedömnings- reglemente
	<i>Teknik</i>	Se generellt	Se generellt	Fötter samlas ej innan landning	Se generellt	

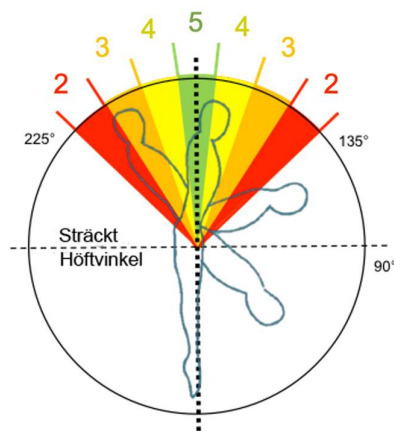
A3.2 Trampett

Poäng		5	4	3	2	1
		Idealutförande, se definitioner nedan	Mycket små avvikelser från idealutförandet	Små avvikelser från idealutförandet	Stora avvikelser från idealutförande	Ej godkänd, stor/ utebliven pass
Generella definitioner för hoppövningar						
Trampett generellt	Kropps- position	Se illustrationer (A3.2.1)	Se illustrationer (A3.2.1) Osträckta vrister Felaktig huvudposition Armar ej intill kroppen Korsade/delade ben	Se illustrationer (A3.2.1) Lätt böjda armar/ben	Se illustrationer (A3.2.1) Böjda ben/armar	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	God teknik och höjd (se A3.2.2)	Övning för kort/lång	Övningen är lite låg (se A3.2.2)	Övningen är mycket låg (se A3.2.2)	
Specifika definitioner för hoppövningar						
Överslag	Kropps- position	Raka ben vid uppgång	Se generellt	Armar ej "vid öron" Liten pikering i höften	Stor pikering i höften	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	Lätt tryck i handstående	Se generellt	Inget tryck i handstående, faller ner från hoppredskapet	Se generellt	
Överslag till rygg	Kropps- position	Raka ben vid uppgång Armar "vid öronen" vid fall och landning på rygg Rak kroppsposition vid landning	Se generellt	Armar ej "vid öron" Liten pikering i höften Landning med liten pikering i höften	Stor pikering i höften Landning sittande	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	Lätt tryck i handstående	Se generellt	Inget tryck i handstående, faller till rygg		
Volt till rygg	Kropps- position	Rak kroppsposition vid landning med armar nedåt	Se generellt	Landning med liten pikering i höften	Landning sittande	Se bedömnings- reglemente
	Teknik	Se generellt	Se generellt	Se generellt	Se generellt	

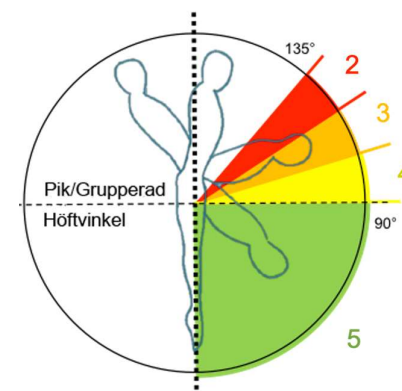
Kullerbytta till berg	<i>Kroppsp- position</i>	Armar raka eller böjda Valfritt att placera händer på knän	Ej rundad rygg	Ej raka ben vid frånskjut i kullerbyttan	Se generellt	Se bedömnings- reglemente
	<i>Teknik</i>	Se generellt	Se generellt	Se generellt	Handisättning för att komma till stående Rullar snett	

A3.2.1 Illustrationer kroppsposition volt

Riktlinje för bedömning av höftvinkeln i en sträckt position.

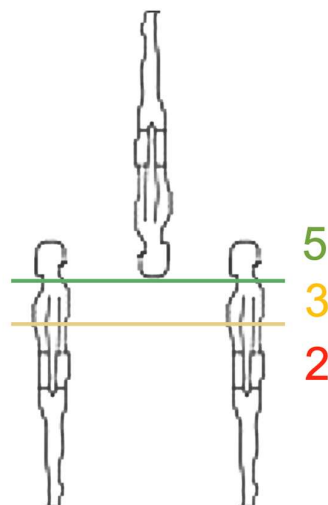


Riktlinje för bedömning av höftvinkeln i en grupperad eller pikerad position.



A3.2.2 Illustrationer höjd

Riktlinje för bedömning av höjden i en sträckt volt. I en grupperad eller pikerad volt ska gymnastens tyngdpunkt lyftas lika mycket.



Riktlinje för bedömning av höjden i ett rakt hopp (ljushopp eller X-hopp).

