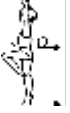
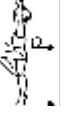
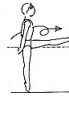


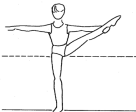
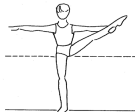
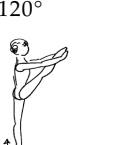
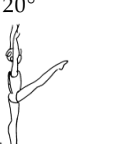
Bilaga A1 Svårighetstabell - Fristående

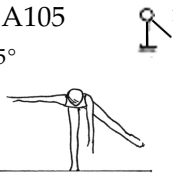
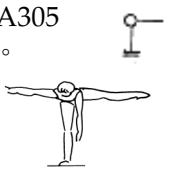
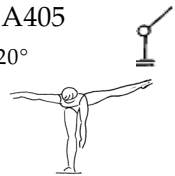
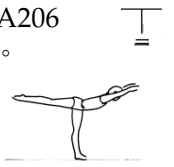
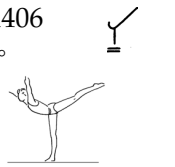
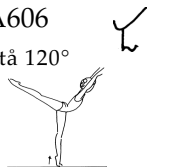
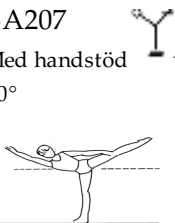
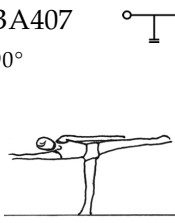
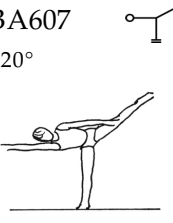
Bilaga A1 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar. Illustrationer är hämtade från UEG TeamGym Code of Points 2017.

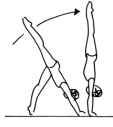
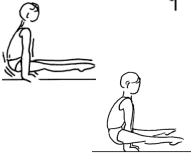
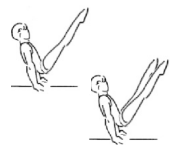
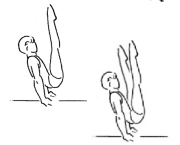
För begäran om värdering av övningar som inte finns i tabellen ska en beskrivning av övningen skickas in till Gymnastikförbundet (ttk@gymnastik.se) senast 2 månader innan tävling.

Beslut och eventuell värdering kommer att kommuniceras/delges skriftligt så snart som möjligt innan aktuell tävling.

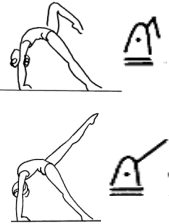
Piruetter							
Piruetter		Värden och symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Framåt			P201   360°	P301   540°	P401   720°	P501   900°	P601   1080°
Bakåt			P202   360°	P302   540°	P402   720°	P502   900°	P602   1080°
Piruettpreparation till passé på tå Preparation till passé. På tå i stillhet ska uppvisas men behöver ej hållas i två sekunder.		P103 					
Framåt 90° med handstöd Fria benet med handstöd 90°. Om det fria benet är böjt används hälen för att avgöra benets höjd.				P304   360°	P404   540°	P504   720°	
Framåt 90° utan handstöd Fria benet utan handstöd 90°. Om det fria benet är böjt används hälen för att avgöra benets höjd.					P405   360°	P505   540°	P605   720°

Balanser							
Balanser - Grupp A		Värden och symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Sidbalans med handstöd Raka ben. Fria benet i sidan med handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet.			BA201 90° 	BA301 120° 		BA501 På tå 120° 	
Sidbalans utan handstöd Raka ben. Fria benet i sidan utan handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet.		BA102 45° 		BA302 90° 		BA502 120° 	BA602 På tå 120° 
Framåtbalans med handstöd Raka ben. Fria benet framåt med handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet.				BA303 120° 		BA503 På tå 120° 	
Framåtbalans utan handstöd Raka ben. Fria benet framåt utan handstöd. Kroppen upprätt. Bendelning/tåposition definierar värdet.		BA104 45° 		BA304 90° 		BA504 120° 	BA604 På tå 120° 

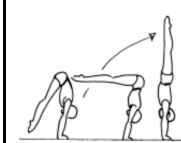
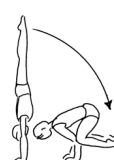
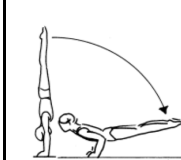
		Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Balanser - Grupp A	Sidbalans Raka ben. Överkropp horisontal, fria benet i sidled. Hälen definierar bendelningen.			BA105 45° 		BA305 90° 	BA405 120° 		
	Våghalvstående Raka ben. Överkroppen ska vara horisontal eller högre.				BA206 90° 		BA406 120° 		BA606 På tå 120° 
	Våghalvstående sidan Raka ben. Inget handstöd (ej BA207). Axlarna och höften ska vara sidledes och höften ska vara utsträckt (tolerans 15°). Överkroppen ska vara horisontal (för BA207 gäller horisontal eller högre), vilket mäts på ovansidan av överkroppen (tolerans 15°). Hälen definierar bendelningen.				BA207 Med handstöd 90° 		BA407 90° 		BA607 120° 

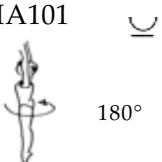
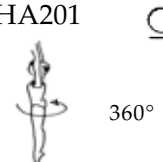
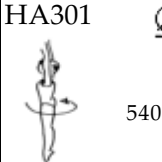
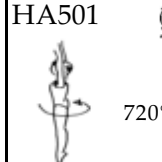
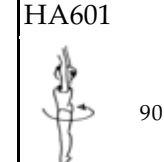
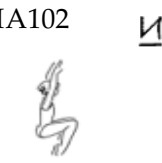
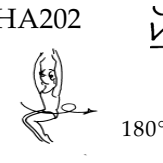
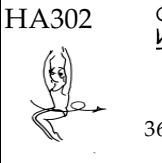
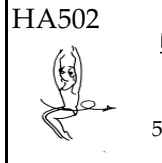
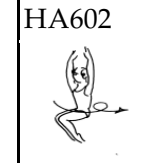
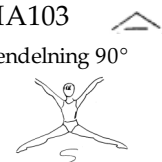
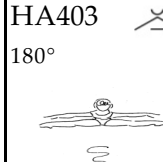
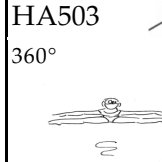
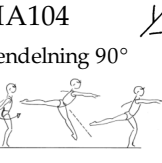
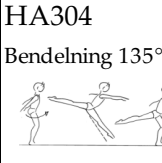
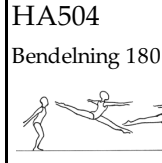
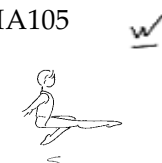
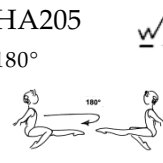
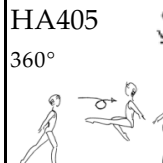
Balanser - Grupp B		Värden och Symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Handstående Benen i höfthöjd eller ovanför. Inget stöd med huvudet. Vid BB501, raka armar och axlar (45° tolerans).	Armar, skuldror och rygg ska vara raka. Vid BB501 är benpositionen valfri för varje enskild gymnast.				BB401 	BB501 	
Stödvåg Raka ben (ej BB102 och BB202). Kroppen stöds av händer/ armbågar. Händer kan vara vridna i valfri riktning. Kroppslinjen ska vara horisontal (20° tolerans) (ej BB102). Vid BB602 ska armarna vara raka (15° tolerans).		BB102 	BB202 	BB302*  BB302a Samlade ben BB302b Bendelning 45°			BB602*  BB602a Samlade ben BB602b Bendelning 45°
Piksittande Raka ben. Vid BB403 och BB603, inget stöd mot armarna är tillåtet. Båda armarna placeras bredvid kroppen, nära höften. Endast händerna vidrör golvet (ej BB103).	Armar ska vara raka.	BB103 Samlade ben 		BB303*  BB303a Samlade ben BB203b Båda händerna framför eller bakom	BB403*  BB403a Samlade ben Höjd 45° BB403b Bendelning 45° Höjd 45°		BB603*  BB603a Samlade ben Höjd 90° BB603b Bendelning 45° Höjd 90°

*Hela truppen måste utföra samma variant (a eller b)

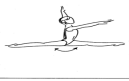
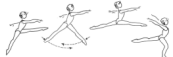
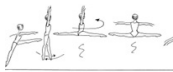
Balanser - Grupp B	Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
	Grupperat mellanstående Böjda ben mellan armar. Endast händerna vidrör golvet.			BB204 				
	Brygga Position och vinkel på det fria benet definierar värdet. Axlar ovanför eller förbi fingertopparna.	Armar och ståben ska vara sträckta.		BB205 	BB305*  BB305a fria benet böjt, lår vertikalt BB305b fria benet sträckt 45°		BB505  Fria benet i vertikalplanet (benet sträckt i 90° vinkel mot horisontalplanet)	

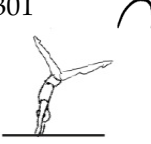
*Hela truppen måste utföra samma variant (a eller b)

Balanser - Grupp C	Balanser - Grupp C		Värden och symboler					
	Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
	Brytning till handstående Från valfri startposition till handstående. Raka ben.						BC501 Delade ben 	BC601 Samlade ben 
	Handstående till stöd Sänkning från handstående till spindelstående/ stödvåg. Raka ben (ej BC402). Benen kan vara delade.					BC402 		BC602 
	Handstående till gresitt Sänkning från handstående till gresittande. Raka ben.							BC603 

Hopp							
Hopp - Grupp A Jumps (J), Hops (H)		Värden och symboler					
Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
Ljushopp (J) Kroppen sträckt under luftfärden. Avstamp och landning jämfota.		HA101  180°	HA201  360°	HA301  540°		HA501  720°	HA601  900°
Grupperat hopp (J) Grupperad position (höft och knä vinkel 90°) synlig under hoppet. Avstamp och landning jämfota.	Låren i horisontalplan, knä ihop. Överkroppen upprätt. Vid skruv ska låren nå horisontalplan någon gång under hoppet.	HA102  180°	HA202  360°	HA302  540°		HA502  720°	HA602  900°
Pikerat grenhopp (J) Bendelning 135° (HA103 kräver endast 90°). Piking 90° (HA103 och HA203 kräver ingen piking). Benen raka utan kick. Avstamp och landning jämfota.	Benen horisontalt. Vid skruv ska benen nå horisontalplan någon gång under hoppet.	HA103  Bendelning 90°	HA203  360°	HA303  540°	HA403  720°	HA503  900°	
Sissone (J) Benen raka utan kick. Avstamp från jämfota och landning på ett ben.		HA104  Bendelning 90°		HA304  Bendelning 135°		HA504  Bendelning 180°	
Kosackhopp (Varghopp) (J/H) Ett ben sträckt, ett ben grupperat. Höft och det böjda benets knä vinkel 90° synlig under hoppet.	Det sträckta benet horisontalt. Knä ihop. Överkroppen upprätt. Vid skruv ska det sträckta benet nå horisontalplan någon gång under hoppet.	HA105  180°	HA205  360°		HA405  540°		

Hopp - Grupp B	Hopp - Grupp B Leaps		Värden och symboler					
	Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
	Galopp hopp Böjda ben. Benväxling under luftfärden. Benen ska nå horisontalplan någon gång under luftfärden.	Knäna lyfts växelvis. Vid skruv ska knäna nå horisontalplan någon gång under hoppet.	HB101 	HB201 180° 	HB301 360° 	HB401 540° 		HB601 720°
	Saxhopp Raka ben. Benväxling under luftfärden. Första benet ska nå horisontalplan. Vid HB302, först vertikalt hopp med första benet lyft till horisontalplan, därefter skruv 180° (åt samma håll som avstampsbenet). Lyft det andra benet 120° och landa på det först lyfta benet.	Överkroppen upprätt.	HB102 Bendelning 90° 	HB202 Bendelning 120° 	HB302 Bendelning 120° Skruv 180° 			
	Saxhopp 180 (Värmlandskast) Raka ben. Benväxling under luftfärden. Första benet ska nå horisontalplan. Benväxling efter skruven definierar	Överkroppen upprätt.			HB303 Bendelning 90° 		HB503 Bendelning 135° 	HB603 Bendelning 180°
	Butterfly Överkropp horisontal, benen över horisontalplan.						HB504 Bendelning 90° 	

Hopp - Grupp B	Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
	Sidlantmätarhopp Raka ben utan kick. Bendelning 135° (HB105 kräver endast 90°). Pikering 90° (HB105 och HB205 kräver ingen pikering).	Benen i horisontalplan (förutom HB105 och HB205). Vid skruv ska benen nå horisontalplan någon gång under hoppet.	HB105 Bendelning 90° 	HB205 	HB305 		HB505 180° 	HB605 360° 
	Lantmätarhopp Raka ben utan kick.	Överkroppen upprätt.	HB106 Bendelning 90° 	HB206 Bendelning 135° 			HB506 Bendelning 180° 	
	Saxlantmätarhopp Raka ben utan kick. Första benet ska lyftas framåt minst 45° före benväxling. Bendelning efter benväxling definierar värdet. Avstamp och landning på samma fot. Om det första benet är under 45° eller böjt innan benväxlingen, bedöms hoppet som ett lantmätarhopp.	Överkroppen upprätt.		HB207 Bendelning 90° 	HB307 Bendelning 135° 			HB607 Bendelning 180° 
	Saxlantmätarhopp med skruv Raka ben utan kick. Första benet ska lyftas framåt minst 45° före benväxling. Bendelning efter benväxling definierar värdet. Om det första benet är under 45° eller böjt innan benväxlingen, bedöms hoppet som ett lantmätarhopp.	Överkroppen upprätt.			HB308 Bendelning 90° Skruv 180° 		HB508 Bendelning 135° Skruv 180° 	

Akrobatiska moment								
Akrobatiska moment	Akrobatiska moment		Värden och symboler					
	Svårighet	Utförande	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6
	Handvolt Kan utföras med samlade eller delade ben.	Raka ben och armar.			A301 			
	Mjuk övergång framåt	Raka ben och armar.			A302 			
	Flick-flack Kan utföras med samlade eller delade ben.	Raka ben och armar.			A303 			
	Mjuk övergång bakåt	Raka ben och armar.			A304 			
	Hjulning	Raka ben och armar.	A105 