

BILAGA A4

Definitioner och krav

A4.1. Fristående

A4.1.1 KRAV FÖR SVÅRIGHETER

Allmänna definitioner och krav:

- Alla svårighetsmoment måste följa normerna som definieras i bilaga A1.
- För att räknas som olika svårighetsmoment ska övningarna ha olika kodnummer (notera att a och b-varianter har samma kodnummer, t.ex. BB305a och BB305b).
- Alla gymnaster ska utföra samma svårighetsmoment samtidigt (d.v.s. enligt vad kompositionen avser, t.ex. om en gymnast är sen i tid i utförande jämfört med övriga truppen men utför momentet enligt kraven så erhåller truppen svårighetsvärdet).
- Om något av de specifika kraven för svårigheten ej uppfylls av fler än hälften av gymnasterna kan svårigheten omvärderas till en annan svårighet som finns i bilaga A1 om truppen uppfyller kraven för denna svårighet. Utförs en annan svårighet än den som anmälts i underlaget bedöms svårigheten som truppen utför. Exempel: Om inte fler än hälften av gymnasterna uppfyller kravet för P301 kan den omvärderas till P201 om fler än hälften uppfyller 360° rotation. Uppfylls inte 360° rotation stryks svårigheten då det inte finns någon piruett med lägre rotationskrav.
- Det är tillåtet att spegelvända svårigheterna (t.ex. utföra dem på olika ben eller att rotera åt olika håll), se även 1.4.1 i Nationellt Bedömningsreglemente.
- Det är inte tillåtet att använda fler än tre steg (gå/springa) innan svårighetsmoment.
- Kroppspositionen måste vara korrekt och krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel måste uppfyllas. Det finns en allmän tolerans på 15° för krav på bendelning, raka ben och höft/knävinkel. Överkapacitet är tillåtet, t.ex. 180° bendelning då 135° bendelning krävs.
- Graden av rotation/skruv i hopp och piruetter definieras av höften. Det finns en allmän tolerans för underrotation på totalt 45°, t.ex. 30° vid avstamp och 15° vid landning.
- Om inget annat anges är armarnas placering i svårigheterna valfri.

Sammanfattning av allmänna definitioner och krav:

Inget värde för svårigheten om:

- fler än tre steg före svårigheten
- alla gymnaster inte utför samma svårighet samtidigt (komposition)

Svårigheter kan ges ett lägre värde om följande krav inte är uppfyllda:

- rotation ej fullständig, tolerans 45°, t.ex. P301 (men 360° uppfylls) ges värde P201
- bendelningskrav, raka ben och höft/knävinkel ej är uppfyllt, tolerans 15°, t.ex. P405 ges värde P201

I dessa fall omvärderas svårigheten. Finns inget lägre värde för svårigheten i bilaga A1 har den utförda svårigheten inget värde.

Kodnummer:

Bokstaven framför kodnumret refererar till de olika grupperna av svårighetsmoment:

P = Piruetter

BA = Balanser grupp A (ståbalanser)

BB = Balanser grupp B (stödbalanser)

BC = Balanser grupp C (kraftmoment)

HA = Hopp grupp A (jumps/hops)

HB = Hopp grupp B (leaps)

A = Akrobatiska moment

Den första siffran i kodnumret står för värdet (t.ex. siffran 2 betyder 0,2 i svårighetsvärde). De två sista siffrorna är övningens radnummer.

A4.1.1.1 Piruetter

Definitioner och krav:

- En piruettpreparation till passé på tå (enskilt svårighetsmoment) ska utföras tydligt på tå, men positionen behöver ej hållas i två sekunder.
- En piruett är en rotation utförd på en fot på tå. Rotationen får inte genomföras med hopp. Ett litet hopp för att hålla balansen under rotationen är dock tillåtet.
- Piruett framåt: Rotation på tå i samma riktning som stödbenet.
- Piruett bakåt: Rotation på tå i motsatt riktning som stödbenet.
- Piruetten startar när det fria benet och hälen på ståbenet lyfts från golvet och är avslutad när något av följande inträffar:
 - rotationen är slut
 - hälen på ståbenet vidrör golvet
 - det fria benet vidrör golvet.
- Hela truppen måste utföra piruetten mot samma front.
- Antalet rotationer samt höjden och positionen på det fria benet i piruetten påverkar momentets värde.
- Stödbenet kan vara böjt eller sträckt.
- Det fria benet kan vara rakt eller böjt. Om det fria benet är böjt (framåt/sidan) används hälen för att avgöra höftens vinkel.

Sammanfattning av kompletterande svårighetskrav för piruetter:

Inget värde för piruettpreparation om:

- piruettpreparation (enskilt svårighetsmoment) ej har en tydlig position på tå (behöver ej hållas i två sekunder)

Inget värde för piruetten om:

- 360° (mäts på höfterna) rotationskrav ej är uppfyllt, tolerans 45°
- rotation genomförs med hopp (att stanna rotationen med ett mindre hopp ut ur piruetten när rotationen är klar eller att göra ett mindre hopp i piruetten för att hålla balansen, påverkar inte svårighetsvärdet)
- piruetten inte är utförd på tå på en fot
- alla gymnaster inte startar mot samma front

Piruetter kan ges ett lägre värde om följande krav inte är uppfyllda:

- det fria benet inte hålls i korrekt position i minst $\frac{3}{4}$ av rotationstiden t.ex. P405 ges värde P201

I dessa fall omvärderas svårigheten. Finns inget lägre värde för svårigheten i bilaga A1 har den utförda svårigheten inget värde.

A4.1.1.2 **Balanser**

- Balanser delas in i tre grupper:

Grupp A	Ståbalanser	Balanser stående på ett ben
Grupp B	Stödbalanser	Balanser med stöd av händer och/eller armbågar
Grupp C	Kraftmoment	Dynamisk balans med kontrollerad rörelse

A4.1.1.2.1 **Balanser grupp A och B**

Definitioner och krav:

- En väldefinierad kroppsposition där hela kroppen hålls i en statisk position i minst 2 sekunder utan några extra rörelser (liten rörelse resulterar endast i utförandeavdrag).

Sammanfattning av kompletterande svårighetskrav för balanser grupp A och B:

Inget värde för balansen om:

- mindre än 2 sekunder i en statisk position
- ingen väldefinierad kroppsposition

Balanser kan ges ett lägre värde om följande krav inte är uppfyllda:

- på tå ej är uppfyllt t.ex. BA302 ges värde BA202

I dessa fall omvärderas svårigheten. Finns inget lägre värde för svårigheten i bilaga A1 har den utförda svårigheten inget värde.

A4.1.1.2.2 **Balanser grupp C**

Definitioner och krav:

- En kontrollerad, kontinuerlig rörelse med dynamisk styrka som utförs i jämn fart. Övningen ska utföras med muskelstyrka, ej av gravitationen (för snabb). Det får inte finnas någon paus ≥ 3 sekunder, fall eller fler än ett steg med händerna.
- Start- och slutpositioner måste vara tydliga men behöver inte hållas i två sekunder.

- I handståendepositioner som start- eller slutposition ska ben och armar vara raka, benen vara samlade och vinkeln vara rak i axlar och höft. Det finns en allmän tolerans på 45° för vinkel i armar och axlar samt 15° tolerans för böjda eller delade ben samt vinkel i höft. Under utförandet av kraftmomentet kan armarna vara böjda så länge start- eller slutpositionen i handstående uppfyller kraven.

Sammanfattning av kompletterande svårighetskrav för balanser grupp C:

Inget värde för balansen om:

- ej kontrollerad rörelse (för snabb, paus ≥ 3 sekunder eller fall)
- två steg eller fler med händer
- ej tydlig start- eller slutposition

I dessa fall omvärderas svårigheten. Finns inget lägre värde för svårigheten i bilaga A1 har den utförda svårigheten inget värde.

A4.1.1.3 Hopp – Leaps, Jumps, och Hops

Definitioner och krav:

- Hopp delas in i två grupper:

Grupp A	Jump	avstamp från två fötter med landning på en fot eller två fötter
	Hop	avstamp från en fot med landning på samma fot
Grupp B	Leap	avstamp från en fot med landning på den andra foten eller båda fötterna

Eventuella undantag gällande avstamp och landning anges i bilaga A1.

- En väldefinierad kroppsposition ska uppfattas i hoppets flygfas. Kroppspositionen samt eventuell skruv under flygfasen påverkar momentets värde. Eventuell skruv ska genomföras i luftfärden och vara slutförd innan landning.
- Om inget annat anges är placering av skruv valfri för truppen.

Sammanfattning av kompletterande svårighetskrav för hopp:

Inget värde för hoppet om:

- ingen definierad kroppsposition under hoppet

A4.1.1.4 Akrobatiska moment

Definitioner och krav:

- Akrobatiska moment måste utföras i enlighet med de gymnastiska normer som finns för övningarna.
- Alla akrobatiska moment får utföras till stående och huksittande.

Sammanfattning av kompletterande svårighetskrav för akrobatiska moment:

Inget värde för akrobatiska momentet om:

- Utförandet ej enligt normer för övningen, t.ex. landning utan fötterna först

A4.1.1.5 Kombination

Svårigheter i kombinationen:

Följande svårigheter går att kombinera (i valfri ordning) i kombinationen:

- Hopp + Hopp (kan vara från samma grupp)
- Hopp + Piruett
- Hopp + Balans (endast från Grupp A)
- Hopp + Akrobatiskt moment

Krav för svårighetsmoment:

För att kombinationen ska godkännas ska de två svårighetsmomenten vara godkända och utföras utan fall eller mellansteg. Alla anslutningar måste vara direkta. I kombinationen får båda fötterna nudda golvet en gång mellan övningarna t.ex. lantmätarhopp, landning på höger fot, steg framåt och avstamp med vänster fot till ett saxhopp.

Direkta anslutningar är dessa i vilka momenten utförs utan följande:

- paus mellan momenten för att preparera den andra övningen
- stor förlust av balans (t.ex. hopp) mellan momenten
- extra steg mellan momenten.

A4.1.2 KOMPOSITION

I kompositionspanelen bedöms programmet från en koreografisk synvinkel, d.v.s. hur programmet är koreograferat och tänkt att utföras. Om någon gymnast är sen i utförandet och inte utför t.ex. en riktning samtidigt som resten av truppen, ges inget avdrag. Detsamma gäller om någon gymnast tappar bort sig och inte utför ett krav korrekt, t.ex. glömmer någon rörelse i den rytmiska sekvensen. Alla gymnaster måste dock försöka att utföra handstående och flexibilitetselementet (se A4.1.2.3 och A4.1.2.4).

A4.1.2.1 Övningsval – Dynamiskt utförande

Truppen ska utföra programmet med det dynamiska utförande som koreografin kräver. Dynamiskt utförande inkluderar t.ex. god rytm och känsla för tyngdkraft med avslappning och utsträckning i rörelserna. Rörelsesekvenserna ska visa kontinuitet med ett logiskt och naturligt flöde. Impulsen från föregående rörelse ska användas istället för att skapa "ny" kraft till varje rörelse.

A4.1.2.2 Riktningar och fronter – Olika övningar

För kompositionskraven riktningar och fronter krävs att minst tre olika övningar/rörelser utförs. Att bara ändra armarnas placering i en övning betyder i allmänhet inte att övningarna är olika, t.ex. ett chassé med armarna uppåt och ett chassé med armarna åt sidan är inte olika övningar.

A4.1.2.3 Handstående

Handstående ska utföras samtidigt av alla gymnaster, i enlighet med kompositionen (se A4.1.1). Om någon gymnast inte ens försöker att utföra handstående ges avdrag för icke godkänt moment.

I slutpositionen finns det en tolerans på 15° för böjda ben och armar, delade ben och vinkel i höft och axlar. Observera skillnaden i toleranser för svårighetsmomentet handstående (BB501).

A4.1.2.4 Flexibilitetselement

Flexibilitetselementet ska utföras samtidigt av alla gymnaster, i enlighet med kompositionen (se A4.1.1). Om någon gymnast inte ens försöker att utföra flexibilitetselementet ges avdrag för icke godkänt moment.

Följande krav och toleranser gäller för de olika momenten:

- Spogat (höger eller vänster ben är valfritt), toleransen för bendelning är 15°
- Splitt, toleransen för bendelning är 15°
- Grenfäll, bendelning $\geq 90^\circ$ (tolerans 15°), överkroppen fälld 45° eller mer mot golvet, toleransen för böjda ben är 15°
- Pikfäll, bröstet mot raka ben, toleransen för böjda ben är 15°.

A4.1.3 UTFÖRANDE

A4.1.3.1 Definition av sekvens

I fristående görs avdrag till truppen per sekvens. En sekvens i fristående kan till exempel vara:

- Rytmask sekvens
- Sekvens med riktning
- Sekvens med front
- Förflyttning
- Svårighetsmoment
- Flexibilitetselement
- Handstående
- Gruppelement

I punktlistan anges exempel på sekvensen i fristående, vilket innebär att fler exempel på sekvenser finns.

A4.2. Tumbling och Trampett

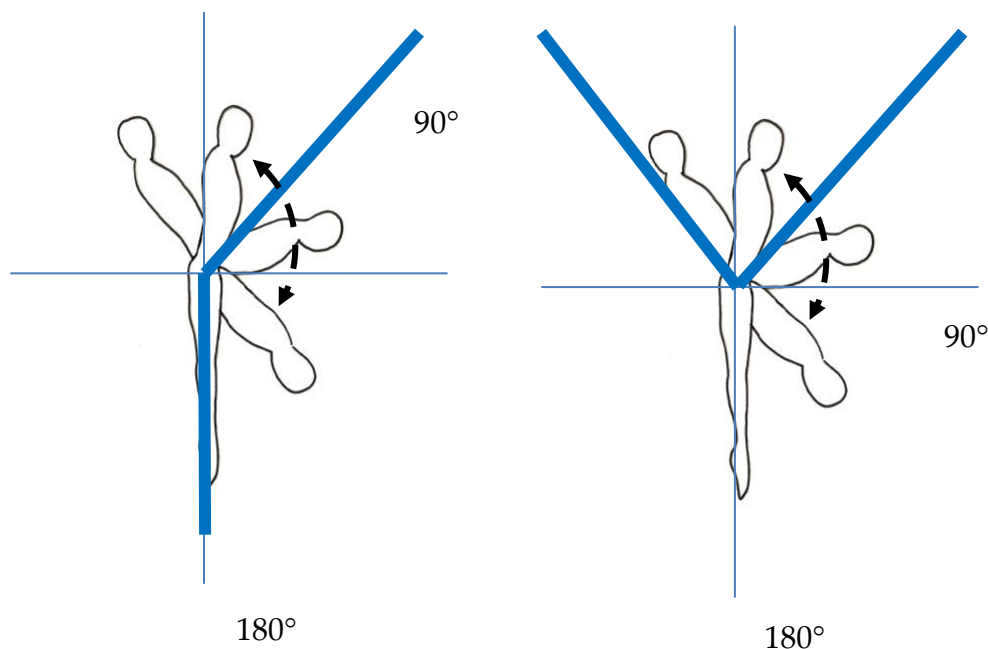
A4.2.1 DEFINITIONER OCH ÖVNINGSKRAV

A4.2.1.1 Krav på kroppsposition i frivolt/salto

Kroppspositionen i varje enskild frivolt/salto måste antingen kunna identifieras som grupperad, pikerad eller sträckt. I dubbla och trippla frivolter/salto med mer än en halv skruv, tillåts den grupperade positionen att vara något mer öppen och kallas då för pucked (av eng. tucked och piked). Ur svårighetshänseende är en pucked att betrakta som en grupperad position. För utförandeavdrag, se bilaga A5.

			
Grupperad position	Pikerad position	Sträckt position	Pucked position
Definition/Svårighet	Definition/Svårighet	Definition/Svårighet	Definition/Svårighet
En grupperad kroppsposition innebär $\leq 90^\circ$ vinkel i höften och $\leq 90^\circ$ vinkel i knäna. Vid lika med eller mindre än 135° i höften och upp till 135° mellan lår och underben räknas övningen som grupperad. Alla kroppspositioner där benen är böjda $\leq 90^\circ$ räknas som grupperade.	En pikerad kroppsposition innebär $\leq 90^\circ$ vinkel i höft och raka ben. Lika med eller mindre än 135° * i höften är godkänt gällande svårighetsvärdet. En lätt böjning i knät ($\leq 30^\circ$) är också tillåten för godkänd svårighet.	En sträckt kroppsposition är exakt 180° i höften och benen är raka. Lika med eller mer än 135° i höften krävs för godkänt svårighetsvärde.	En pucked kroppsposition innebär $\sim 120^\circ$ i höft och 90° - 120° i knän. Ur svårighets-hänseende räknas pucked som en grupperad position.

* En kroppsposition på exakt 135° räknas till truppens fördel både med avseende på svårighetsvärdet och ev. kompositionsavdrag.



Jämförelse mellan pikerad (vänster) och sträckt position (höger)

A4.2.1.2 Skruvar

För att skruvrotationen ska tillgodoräknas krävs att gymnasten roterar upp till minst 45° från den nominella skruvrotationen. Skruvrotationen mäts på höften. Om underrotationen är större än 45° sänks svårighetsvärdet till närmast lägre skruvrotation. Skruvar tilldelas i steg om 180° (halvskruv).

Mer än en halv skruv kan endast utföras i grupperad (pucked) eller sträckt position, ej i pikerad position. En volt med mer än en halv skruv kommer alltså alltid att räknas som en grupperad (pucked) eller sträck, aldrig som en pikerad volt.

A4.2.1.3 Petrik

En petrik definieras i sin grundform som ett hopp med hoppredskap där gymnasten har en helt utsträckt kroppsposition och utför en 180° skruv innan handisättning och där gymnasten efter lodlinjen fortsätter skruven 180° så att ett helt varv (360°) rotation åt samma håll utförs.

För att tillgodoräkna sig svårighetsvärdet ska rotationen vara 180° innan handisättning och 180° efter handisättning, samt att minimum 360° skruv utförs genom hela hoppet. Det finns en tolerans för rotationen enligt A4.2.1.2. Toleransen kan appliceras vid handisättningen, men den totala underrotationen i hoppet får inte vara större än den angivna toleransen.

A4.2.1.4 Tsukahara med skruv och Kasamatsu

Tsukahara med skruv och Kasamatsu bedöms som samma övning. Skruvhållet har alltså ingen betydelse bedömningsmässigt, d.v.s. både konsekvent och inkonsekvent skruvhåll är tillåtet och bedöms som samma övning. Detta gäller oavsett antalet skruvar. Det går t.ex. att blanda TSU 360° och Kasamatsu eller TSU 720° och Kasamatsu 360° i ett likavarv då de bedöms som samma övning.

A4.2.1.5 Whipback och Whipback 360°

En whipback definieras i sin grundform som en enkel salto med en svankad kroppsposition som utförs i axelhöjd eller lägre. Whipback får inte utföras som sista övning i en serie. Om whipback används som slutövning för en serie ges övningen 0 i svårighetsvärde men övningen tillgodoräknas gällande Felaktigt antal övningar i utförande under punkt 2.5.2.8 i Nationellt Bedömningsreglemente.

A4.2.2 KOMPOSITION

A4.2.2.1 Krav för godkänd övning i kompositionshänseende

Övningar räknas som olika om de utgår från olika grundövningar. För samma grundövning kan övningar räknas som olika om gymnasten t.ex. utför olika antal skruvar eller har olika kroppsposition.

I dubbla och trippla volter med skruv särskiljs övningar med skruv i första volten (skruv in) från övningar med skruv igenom och skruv i sista volten (skruv ut). Sammantaget definieras tre olika varianter av skruvade multipla volter och den exakta placeringen av skruvarna vid skruv igenom har, ur kompositionshänseende, ingen betydelse. En dubbel frivolt med hel skruv i första och halv skruv i andra räknas därför som samma övning som dubbel med halv skruv i första och en hel skruv i andra. För trippla volter räknas även fallet med skruv i andra volten som skruv igenom.

I dubbla och trippla volter där gymnasten byter kroppsposition i en av volterna, klassificeras övningen både svårighets- och kompositionsmässigt utifrån den lägst värderade kroppspositionen. Exempel: En dubbel frivolt med pik i första och grupperad i andra volten bedöms som en dubbel grupperad frivolt i både C och D-panelen.

A4.2.2.2 Definition av mellansteg

I varv där mellansteg tillåts får maximalt ett (1) mellansteg utföras mellan varje övning i gymnastens serie. Godkända mellansteg är:

- Upphopp
- Chassé
- Ett extra steg mellan övningarna

Definitionen av ett varv utan mellansteg är att samtliga övningar i serien utförs utan att extra steg tas mellan övningarna.