

Svenska Stegserierna

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

2017-2020

Version 3.02

Innehåll

Introduktion.....	2
Utvecklingsstege	3
Kvalificering i stegsystemet.....	4
Arrangören.....	5
Redskapsregler	6
Domare.....	7
Domaruppsättning	7
Kriterier för bedömning av Ettan till Fyran	8
Kriterier för bedömning av Femman till Sexan	9
Kriterier för bedömning av Sjuan till Tian	10
Svenska Stegserierna - Ettan	11
Svenska Stegserierna - Tvåan.....	12
Svenska Stegserierna - Trean	13
Svenska Stegserierna - Fyran	14
Svenska Stegserierna - Femman.....	15
Svenska Stegserierna - Sexan	16
Svenska Stegserierna - Sjuan	17
Svenska Stegserierna - Åttan	18
Svenska Stegserierna - Nian	19
Svenska Stegserierna - Tian.....	20
Regler för uppflyttning från Sjuan.....	21

Introduktion

Svenska Stegserierna är det tävlingsystem som används inom Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG) i Sverige sedan 2009. Stegserierna är ursprungligen framtagna av Helena Andersson Melander och Sebastian Melander på uppdrag av Kvinnliga Tekniska Kommittén (KTK) och är senast reviderade efter CoP 2017. Syftet med stegserierna är att alla gymnaster i Sverige ska följa ett gemensamt tävlingsupplägg där gymnasterna stegvis utvecklar bra grunder.

Stegserierna bygger på varandra, från grundläggande övningar upp till svårare övningar. Serierna vänder sig till alla gymnaster som tävlar KvAG, oavsett ålder eller nivå.

Grundtanken med stegserierna är att en gymnast ska behärska övningarna på alla fyra redskapen, innan hon går vidare till nästa steg. Det innebär att kunskap, inte ålder styr vilket steg gymnasten ska tävla på.

Serierna finns filmade upp till Sexan, för att underlätta inläringen och minska risken för missförstånd. Filmerna finns att ladda ner från förbundets hemsida www.gymnastik.se.

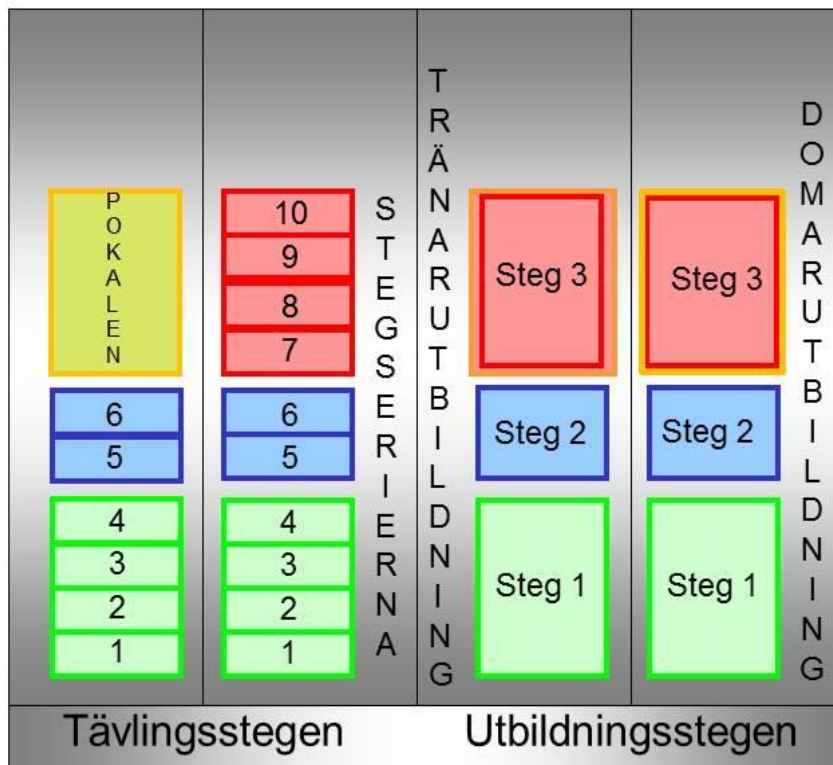
Till serierna finns en loggbok där tränaren skriver in när gymnasten klarat respektive steg. Loggboken kan laddas ner från förbundets hemsida.

Den nationella domarutbildningen och tränarutbildningen följer stegsystemet. Se bild på nästa sida.

KTKs förhoppning är att detta system skall leda fram till att vi blir fler föreningar, tränare, domare och gymnaster i Sverige inom KvAG.

Utvecklingsstege

Domare med steg 1 licens kan döma upp till Fyran, domare med Steg 2 licens kan döma upp till Sexan och domare med steg 3 licens kan döma upp till Tjan samt Svenska Pokalenserierna.



Kvalificering i stegsystemet

Upplägget av stegserierna är gjort så att när en gymnast klarar av ett steg ska hon vara grundligt förberedd för att tävla på nästa steg.

I stegseriesystemet finns regler för kvalificering som man rekommenderas att rätta sig efter. Det är tränaren som tar beslut om avancemang till och med Sexan.

Ettan till Fyran

har en kvalificeringsgräns där gymnasten ska prestera **minst en fyra** (4:a) i alla redskap för att kunna avancera i systemet. **Klubbtränaren** godkänner gymnastens uppflyttning efter genomförd tävling. Om tränaren anser att gymnasten bör stanna på samma steg nästa termin är det tillåtet.

Kvalificering kan ske på föreningstävlingar, regionstävlingar samt inbjudningstävlingar.

Gymnasten kan uppfylla poängen på de olika redskapen vid olika tillfällen/tävlingar.

Femman och Sexan

har en rekommenderad kvalificeringsgräns på **38 poäng**. Gymnasten måste dessutom ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng). **Klubbtränaren** godkänner uppflyttning efter genomförd tävling.

Kvalificering kan ske på regionstävlingar, inbjudningstävlingar och rikstävlingar. Minst två föreningar måste delta, men ej nödvändigtvis på samma steg. Tävlingen ska dömas av minst 3 domare från två olika föreningar.

Gymnasten ska uppfylla kvalificeringspoängen under en och samma tävling.

Sjuan till Tian

Gymnasten måste uppnå den fastställda kvalificeringspoängen samt klara en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng) för att kunna flytta till nästa steg.

Kvalificering kan ske på inbjudningstävlingar (= utlyst på förbundets eller regionens hemsida minst två veckor i förväg) och rikstävlingar. Minst två föreningar måste delta, men ej nödvändigtvis på samma steg. Tävlingen bedöms av minst 3 domare från två olika föreningar.

Gymnasten ska uppfylla kvalificeringspoängen under en och samma tävling.

Från Sjuan och uppåt är det **KTK som godkänner uppflyttningen** och arrangören ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK på mail KvAG@gymnastik.se.

När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen.

Se bilaga för uppflyttningskriterier.

Arrangören

När en förening arrangerar en tävling ska man ta del av följande dokument: Tekniskt Reglemente, Tävlingsbestämmelser, Arrangörsreglemente samt Redskapsreglerna i detta dokument.

Gymnaster, tränare, domare och arrangörer ska känna till CoP och ska ha tagit del av gymnasternas, tränarnas och domarnas rättigheter och skyldigheter.

Arrangören ansvarar för att aktuella avdragsmallar och beömningsunderlag finns till domarna. Dessa finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida.

Det är viktigt att utse en tävlingsledare som är ansvarig för tävlingen. Det är av största vikt att genomföra ett domarmöte, där den mest kompetente domaren på plats leder mötet.

Därutöver rekommenderar vi att följande efterföljs:

På **Ettan till Fyran** görs en helhetsbedömning vid varje redskap av gymnastens framträdande, domarna får inte hänga upp bedömningen på detaljer.

Resultatet är av mindre vikt. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingen. Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett och övriga gymnaster kommer på 4:e plats. Gymnasterna som kommer på fjärde plats tas fram samtidigt vid prisutdelningen.

Inga resultat nämns. Det är endast tränarna som får poängen för att de ska kunna se vilka som klarat nivån och därmed får flyttas upp. 1:an, 2:an och 3:an rankas i resultatlistan, övriga nämns i bokstavsordning eller startordning.

Ettan till fyran är i första hand till för föreningstävlingar och regionstävlingar. Det är tillåtet att delta på inbjudningstävlingar om gymnasten är mogen för det.

På **Femman till Tian** belönas gymnasterna med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Placeringarna från 4:e till 10:e kan redovisas, men behövs inte. Om man presenterar gymnaster till 10:e plats ska övriga komma på elfte plats och tas fram samtidigt på prisutdelningen. Vid för få startande ska max 60 % placeras resterande kommer på samma plats vid prisutdelningen.

Det är önskvärt att alla gymnaster får medalj/plakett och/eller diplom.

Alla resultat på Femman till Tian ska presenteras i en resultatlista med D-poängen. Övriga avdrag och slutpoängen ska kunna utläsas. Man ska kunna se de båda hoppens D-poäng samt slutpoäng och snitt. Resultatlistan presenteras för gymnasten av tränaren efter tävlingen.

På Sjuan till Tian ska D-poängen visas upp på blädderblock eller liknande under tävlingen.

Redskapsregler

Ettan – Tian

FIGs måttangivelser enligt "Apparatus Norms" gäller. Dessa finns att tillgå på FIGs hemsida www.fig-gymnastics.com med följande undantag:

Hopp

Hopp tävlas på hoppbord och ett mattberg med bestämd höjd. Mattberget ska ha en stadig topp så att landningar och tryck underlättas.

	Hopp 1	Hopp 2
Ettan	Satsbräda + 10 cm matta	Mattberg 70 cm
Tvåan	Hoppbord och mattberg 105 cm	Mattberg 70 cm
Trean	Hoppbord och mattberg 105 cm	Mattberg 70 cm
Fyran	Hoppbord och mattberg 105 cm	Mattberg 70 cm
Femman	Hoppbord 110 cm	Mattberg 110 cm
Sexan	Hoppbord 120 cm	Mattberg 110 cm
Sjuan	Hoppbord och mattberg 120 cm	Hoppbord och mattberg 120 cm
Åttan	Hoppbord 125 cm	Hoppbord 125 cm
Nian	Hoppbord 125 cm	Hoppbord 125 cm
Tian	Hoppbord 125 cm	Hoppbord 125 cm

Barr

Barr tävlas i en standardbarr med valfritt avstånd mellan holmarna på steg 1-6. Tränaren får säkerhetspassa under hela serien.

Ettan – Sexan	Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid inhoppet. Tjockmatta får användas vid behov till avhoppet.
Sjuan – Tian	En 10 cm extra landningsmatta är tillåtet även mellan barrholmarna.

Bom

Ettan – Sexan	Kloss/plintdelar/satsbräda får används vid upphoppet. Ingen tidtagning sker. Tjockmatta får användas vid behov till avhoppet.
Sjuan – Tian	CoP regler gäller, t.ex. tidtagning.

Fristående

Ettan – Femman	Friståendet kan utföras förslagsvis på längden eller diagonalen av ett fristående golv eller på voltgolv/mattvåd.
Ettan – Sexan	Ingen tidtagning eller avdrag för linjer sker.
Sexan	Det finns två alternativ, ett obligatoriskt fristående som finns för nedladdning på förbundets hemsida, eller en valfri musik men övningarna och ordningen i serien måste vara densamma. Maximal längd får vara 1 min 30 sek.
Sexan – Tian	Friståendet ska utföras på fristående golv.
Sjuan – Tian	CoP regler gäller, t.ex. för tidtagning och linjer. 10 cm landningsmatta tillåtet på dubbla volter.

Domare

Ettan - Fyran bedöms av domare med Steg 1 eller högre domarutbildning.

Femman - Sexan bedöms av domare med Steg 2 eller högre domarutbildning.

Sjuan - Tian bedöms av domare med Steg 3 eller högre domarutbildning.

Domarutbildning tillhandahålls av regionerna och endast domare med giltig licens tillåts döma tävlingarna. Deltagande föreningar ansvarar för att rätt antal domare med korrekt utbildning anmäls till arrangören. Föreningen kan delta med 4 gymnaster per anmäld domare.

Domarna ska ha giltig domarlicens. De ska ha proper klädsel och uppträda som en god representant för domarkåren.

Alla domare skall till tävling vara inlästa och förberedda på de serier de ska bedöma.

Under tävlingen ska domarna använda **SvGF:s bedömningsmallar för Stegserierna**.

D1-domaren på Nian och Tian ska i sina mallar notera vilka CR som godkänts och redovisa in det till KTK: KvAG@gymnastik.se

Svenska Stegserierna och bedömningsmallar finns på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se.

Domaruppsättning

Ettan till Fyran

Två domare som båda är D- och E-domare kommer överens om en poäng, enligt gällande poängnivåer.

En av domarna för protokoll och gör avdrag för fall.

Femman till Tian

Två D-domare som räknar ut D-poängen och minst tre E-domare som gör teknik- och utförandeavdrag. Skillnaden mellan avdragen får inte vara större än 0,50 poäng.

Vid för få domare kan ett alternativ vara att en eller båda D-domarna även gör E-avdragen.

Det måste dock vara minst 3 domare på varje redskap.

Ex på domarpaneler:	D1/E1	D1	D1
	D2/E2	D2/E1	D2
	E3	E2	E1
		E3	E2
			E3

Kriterier för bedömning av Ettan till Fyran

Poängnivåer:

Gymnasten får pass eller instruktioner	1,0 poäng
Gymnasten utför INTE alla övningar	2,0 poäng
Gymnasten har gjort ett tydligt försök på alla övningar	3,0 poäng
Gymnasten utför alla övningar enligt texten.....	4,0 poäng
Gymnasten utför alla övningar enligt texten och gör det bra.....	4,5 poäng
Gymnasten utför alla övningar med korrekt teknik, spänt och sträckt.....	5,0 poäng

Domaren gör en **helhetsbedömning** av de obligatoriska serierna. Tidsangivelserna ska *eftersträvas*, vilket betyder att man kan ge en 5:a om övningen har utförts snyggt och enligt texten, men inte hållits i 2 sekunder. Gymnasten ska eftersträva korrekt antal steg och rörelsepassager, men dessa är av mindre vikt när poängen sätts.

Två hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng. Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (d.v.s. noll) delat med två.

Fall ger 0,5 p i avdrag vilket dras från slutpoängen. Varje fall ska markeras i domarmallen. Man får upprepa en övning men varje nytt försök på en övning bedöms som ett fall.

Gymnasten kan inte få lägre än 1,0 poäng även om hon faller flera gånger.

Kriterier för bedömning av Femman och Sexan

Allmänt

Använd endast de av KTK framtagna avdragsmallar och bedömningsunderlag. Alla serier startar med 10,00 i E-poäng, oavsett antal övningar.

Zon för tävlingsyta är infört runt hoppansats och landningsmatta 4m x 10 m samt bom och tillhörande mattor 5m x 10 m där endast tävlande gymnast får befinna sig under serien.

Hopp

Två olika hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng. Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två.

- Rondaten bedöms upp till Sexan och får ha valfri handisättning på golv/rondatmatta eller bräda.
- Vid försök på hopp som resulterar i noll poäng ges ett extra försök mot ett neutralt avdrag på 1,0 p.

Barr, bom, fristående

- Serierna är obligatoriska med ett bestämt D-värde.
- Observera att vissa övningar från Femman och uppåt har förhöjt svårighetsvärde.

D-domarna

D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen. D-poängen består av obligatoriska serier/övningar där varje övning har ett bestämt D-värde. Om gymnasten gör ett försök på övningen, men den inte godkänns, ges inte D-värdet.

Föreskrivna direkta kombinationer i bom och fristående ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0,5 på D-poängen. I barr förväntas alla övningar sitta ihop.

Avdraget ska INTE göras om gymnasten har hoppat över övningen och erhåller 1 poängs-avdraget. I detta fall ges svårighetsvärdet för visade övningar.

Neutrala avdrag

- Om gymnasten tar bort en obligatorisk övning görs ett avdrag på 1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som ett neutralt avdrag på mall och domarlapp. Avdraget görs på **slutpoängen** för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på överhoppad övning i D-poängen för redskapet.
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning, men misslyckas, så drar man EJ bort 1 poäng utan man tar bara bort övningens värde. Till detta tillkommer även avdrag för utförande.
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan ibland en enklare övnings teknikkraav med lägre D-värde vara uppfyllt i stället. (T.ex. en hjulpuppsving som blir en hjulöversving.)
- I Femman och Sexan ska **alla** övningarna utföras i rätt ordning annars görs ett avdrag på 0,50 poäng som neutralt avdrag på slutpoängen.

E-domarna

E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik.

Kriterier för bedömning av Sjuan till Tian

Allmänt

Där inget annat framgår gäller CoP. Tids- och linjeavdrag gäller tex.

En extra uppvärmning på 30/50 sekunder per redskap (enligt CoP) under tävlingen är tillåtet från Sjuan och uppåt.

Nian och Tian bedöms med DV (svårighetsvärdet) enligt CoP men har fyra modifierade CR (kompositionskrav) som vardera ger 0,5 p och max 2,0 p.

Hopp

Två olika hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng. Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (dvs. noll) delat med två.

D-domarna

D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen. D-poängen består av obligatoriska serier/övningar där varje övning har ett bestämt D-värde. Om gymnasten gör ett försök på övningen, men den inte godkänns, ges inte D-värdet.

Föreskrivna direkta kombinationer i bom och fristående ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0,5 på D-poängen. I barr förväntas alla övningar sitta ihop. Avdraget ska INTE göras om gymnasten har hoppat över en övning och erhåller 1 poängs-avdraget. I detta fall ges svårighetsvärdet för visade övningar. (Ex: krav på bom brygga-flickflack. Gymnasten gör brygga men hoppar över flickflack. D-domaren ger DV för bryggan och gör ett neutralt avdrag på 1 p för inget försök på flickflack.)

Neutralt avdrag

- Om gymnasten tar bort en obligatorisk övning görs ett avdrag på 1,0 poäng per övning. Detta avdrag förs in som ett neutralt avdrag på mall och domarlapp. Avdraget görs på **slutpoängen** för redskapet. Dessutom tar D-domaren bort värdet på överhoppad övning i D-poängen för redskapet.
- Om gymnasten har gjort ett försök på en övning, men misslyckas, så drar man EJ bort 1 poäng utan man tar bara bort övningens värde. Till detta tillkommer även avdrag för utförande.
- Om en utförd svårighet inte uppfyller teknikkravet för D-värdet kan ibland en enklare övnings teknikkrav med lägre D-värde vara uppfyllt i stället. (T.ex. en hjulpuppsving som blir en hjulöversving.)
- I Sjuan och Åttan ska **alla** övningarna i barr och bom utföras i rätt ordning annars görs ett avdrag på 0,50 poäng som neutralt avdrag på slutpoängen.

E-domarna

E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik.

Svenska Stegserierna – Ettan

Ettan	Hopp	
Hopp 1	Hoppet utförs på satsbräda till 10 cm landningsmatta	
	Fri ansats med ljushopp på satsbrädan till kontrollerad landning	
Hopp 2	Mattberg 70 cm där toppen är stadig	
	Fri ansats - Kullerbytta upp på mattberget. Avsluta stående.	
Ettan	Barr	
	Serierna utförs på höga eller låga holmen	
	Uppdrag från fritt hängande i övertag med sträckt kropp. Hakan över holmen.	Håll 2 sek
	Överkastning, tryck upp till krum	Håll 2 sek
	Rulla ner till stuphängande med raka armar	Håll 2 sek
	Rulla ner till spetspikhängande	Håll 2 sek
	Sänk ner till pikhängande 90°	Håll 2 sek
	Benlyft med fötterna till holmen	Markera
	Sänk ner till svankhängande	Markera
	Krumhängande	Markera
	Hoppa ner till kontrollerad landning	
Ettan	Bom	
	Hopp till jämvägande	
	För över ena benet över bommen till ridsittande och sträck armarna åt sidan	
	Vipp upp till huksittande, sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan	
	Gå två steg på huk	
	Sträck benen till pikstående och sträck armarna åt sidan	
	Sätt händerna på bommen och gå två steg med raka ben och raka armar	
	Res upp till stående med sträckt kropp med händerna bakom ryggen	
	Gå två steg framåt med peka tå på bommen	
	Gå ytterligare två steg framåt med peka tå på bom och knä	
	Steg ihop till samlat stående	
	Avhopp: Stillastående ljushopp av bommen. Kontrollerad landning	
Ettan	Fristående	
	Kullerbytta med raka ben till sittande i pik med armarna rakt framför kroppen	
	Tryck upp till fritt piksittande.	Markera stöd
	Dela benen till grensittande. Armarna framåt	
	Fäll överkroppen framåt mot golvet	
	Res upp överkroppen med armarna ovanför huvudet. För ihop benen	
	Rulla bakåt mot skulderstående	
	Rulla framåt till huksittande med armarna sträckta rakt fram	
	Tryck upp till grupperat stöd	Markera stöd
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Vänster och höger benspark framåt. Vänster och höger benspark bakåt	
	Gå fyra steg på tå med händerna knäppta bakom ryggen	
	Huksittande, kullerbytta bakåt till huksittande	
	Rulla ner till rygg med utsträckt kropp och tryck upp i brygga	Håll 2 sek
	Sänk ner bryggan, res upp och sträck upp	

Svenska Stegserierna - Tvåan

Tvåan	Hopp	
Hopp 1	Hopp till stöd i huksittande på hoppbordet (kathopp) - direkt ljushopp av hoppbordet till kontrollerad landning på mattberget bakom	Hoppbord 105cm
Hopp 2	Ljushopp upp på mattberget till kontrollerad landning	Mattberg 70 cm
Tvåan	Barr	
	Serierna utförs på höga eller låga holmen	
	Uppdrag från fritt hängande i övertag med sträckt kropp. Hakan över holmen	Håll 2 sek
	Överkastning, tryck upp till krum	Markera
	Vipp hjulomsväng bakåt. Tryck upp till krum	Markera
	Rulla ner till stuphängande med raka armar	Håll 2 sek
	Rulla ner till spetspikhängande.	Håll 2 sek
	Sänk ner till pikhängande 90°	Håll 2 sek
	Benlyft med fötterna till holmen	Markera
	Sänk ner till svankhängande	Markera
	Krumhängande	Markera
	Uppdrag överkastning till krum	Markera
	Vipp avhopp bakåt till stående. Kontrollerad landning	
Tvåan	Bom	
	Hopp till jämvägande	
	För ena benet över bommen till ridsittande och sträck armarna åt sidan	
	Vipp upp till huksittande, sträck armarna åt sidan och sätt händerna i midjan	
	Gå två steg på huk	
	Sträck benen till pikstående och sträck armarna åt sidan	
	Sätt händerna på bommen och gå två steg med raka ben	
	Vipp/brytning ner till ridsittande	
	Rulla bakåt till ryggiggande med händerna under bommen och tryck till skulderstående	Markera
	Nedgång med delade ben till ridsittande. Sträck armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande. Res upp till stående med händerna knäppta bakom rygg	
	Benlyft framåt med sträckt ben >45°	Markera
	Benlyft bakåt med sträckt ben >45°. Avsluta med armarna åt sidan	Markera
	Gå två steg framåt med peka tå på bommen	
	Gå två steg framåt med peka tå mot knä. Steg ihop till tåstående	Håll 2 sek
	Avhopp från stillastående: ljushopp med 1/2 vändning. Kontrollerad landning	
Tvåan	Fristående	
	Kullerbytta med raka ben till grensittande med armarna rakt framför kroppen	
	Tryck upp till fritt grensittande	Markera
	Sitt ner med armarna framåt, fäll överkroppen mot golvet	
	Res upp överkroppen med armarna sträckta ovanför huvudet	
	För ihop benen och rulla bakåt till skulderstående med raka armar bakåt	
	Rulla fram till huksittande med armarna sträckta rakt fram, tryck upp till grupperat stöd och gå tillbaka till huksittande	Håll 2 sek
	Kullerbytta framåt till huksittande	
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Benspark fram med höger och vänster ben, >90°	
	Benspark bak med höger och vänster ben >45°	
	Hjulning landa med magen åt sidan (krysstående) med armarna uppåt	
	1/4 vändning (valfritt håll) till samlat stående	
	Huksittande kullerbytta bakåt till huksittande	
	Sträck knäna, pikerad kullerbytta bakåt till pikstående	
	Benspark till samlat handstående, nedgång framåt till stående i brygga med raka samlade ben. Sänk ner bryggan, res upp och sträck upp	Håll 2 sek

Svenska Stegserierna - Trean

Trean	Hopp	
Hopp 1	Ljushopp upp på hoppbordet, direkt ljushopp av hoppbordet till mattberget. Kontrollerad landning.	Hoppbord 105cm
Hopp 2	Överslag till ryggliggande på mattberget	Mattberg 70 cm
Trean	Barr	
	1 kippgung framåt-bakåt	
	Hopp upp till jämväggande	
	Vipp hjulomsväng bakåt	
	Samlad brytning till huksittande eller pikstående på låga holmen	
	Hopp till hängande i höga holmen	
	Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving-baksving	
	Avhopp i sista baksvingen. Kontrollerad landning	
Trean	Bom	
	Hopp till jämväggande	
	För ena benet över bommen till ridsittande, valfri armrörelse	
	Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen	Markera
	Bryt från fritt grensittande till huksittande, sträck benen till pikstående	
	Rullning framåt med raka ben till skulderstående	Markera
	Rulla ner till ryggliggande och böj knäna. Tryck upp till brygga med raka ben	Markera
	Sänk bryggan ner till ryggliggande och vidare till ridsittande. Armarna åt sidan	
	Vipp till huksittande. Sätt händerna i bommen, sträck knäna	
	Gå ut med händerna till spannung . Gå in med raka ben till händerna	Markera
	Res upp till stående och knäpp händerna bakom ryggen	
	Benlyft framåt >90° med motsatt arm framåt. Andra armen ut åt sidan	
	Sätt i det fria benet med benlyft bakåt >45°. Avsluta i balans på ett ben, sträck armarna åt sidan	
	Sätt händerna i midjan. Fotombytestopp, uppsträckning	
	Benspark framåt >90°, gå ner till handisättning med bakre benet mot spagat	Håll 2 sek
	Res upp till balans på ett ben. Sätt i foten och vänd 90° på två fötter-demi plié armarna utåt-framåt. Vänd ytterligare 90°	
	Avhopp: Stillastående ljushopp bakåt med 1/2 vändning. Kontrollerad landning	
Trean	Fristående	
	Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben	
	Nedrullning framåt, uppgång med raka ben till grenstående	
	Uppspark till handstående - fall över till brygga med raka samlade ben	Markera
	Sparka tillbaka från bryggan med delade ben till stående	
	Steg framåt med benspark >90°, motsatt arm framåt. Upprepa m andra benet	
	Sissone landa på ett ben. Armarna sträckta utåt sidan. ½ hoppvändning	
	Upphopp/chassé hjulning till stående i krum med samlade ben	
	Rullning bakåt till spannung med raka armar, 1/2 vändning så att ryggen riktas mot golvet	Markera
	Sänk till sittande med raka ben. För ena benet till spagat. Uppsträckning	
	Vrid över till grensplit. Uppsträckning	
	Vrid över till den andra spagaten. Uppsträckning	
	Sätt händerna i golvet och dra ihop benen genom en brytning till stående	

Svenska Stegserierna - Fyran

Fyran	Hopp	
Hopp 1	Överslag till ryggliggande på mattberget	Hoppbord 105cm
Hopp 2	Grupperad frivolt upp till stående på mattberget. Kontrollerad landning	Mattberg 70 cm
Fyran	Barr	
	3 kippgung i följd	
	Hopp upp till jämvägande	
	Vipp hjulomsväng bakåt	
	Samlad brytning med raka ben till stående på låga holmen med raka ben	
	Hopp till hängande i höga holmen	
	Överkastning	
	Vipp hjulomsväng bakåt	
	Vipp ut	
	Framsving-baksving-framsving-baksving-framsving	
	Överkastning	
	Vipp fotsväng av (valfritt samlad el. delad). Kontrollerad landning i tjockmatta	
Fyran	Bom	
	Stående längs bommens långsida	
	Steg följt av benspark där yttre benet förs över bommen till ridsittande	
	Fritt grensittande med fötterna ovanför bommen	Markera
	Brytning med raka ben från grensittande till stående (knäna ska passera bommen)	
	Rullning framåt med raka ben till skulderstående	Markera
	Upprullning framåt till huksittande. Vipp/brytning till ner till ridsittande	
	Fortsätt ner till ryggliggande. Tryck upp till brygga med raka ben	
	Lyft upp ena benet mot spagat, sätt tillbaka foten. Upprepa med andra benet	
	Sänk bryggan och rulla vidare till ridsittande. Res upp till stående	
	Ansats lantmätarhopp till stående på ett ben i balans	
	1/2 tåvändning med armarna sträckta uppåt	
	Benspark till samlat handstående, nedgång till en fot	
	1/2 tåvändning, armarna uppåt	
	Avhopp: 1-3 stegs ansats-sträckt hopp från två fötter. Kontrollerad landning	
Fyran	Fristående	
	Grenstående brytning till samlat handstående med raka ben	
	Nedrullning framåt, uppgång med samlade raka ben till stående	
	Tic-tac	
	Benspark till handstående, samlad brygga framåt	
	Upphopp/chassé - lantmätarhopp med >135° bendelning	
	Upphopp/chassé - saxhopp	
	Ljushopp med 1/2 vändning	
	Upphopp/chassé – rondat stämhopp	
	Från stillastående samlad flickflack	
	Rullning bakåt till handstående med raka armar. Samlad nedgång till stående	

Svenska Stegserierna - Femman

Femman	Hopp	D-poäng
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
Hopp 1	Hoppbord 110 cm: Överslag	2,0
Hopp 2	Mattberg 110 cm: Rondat till bräda och stäm till ryggliggande	2,0
Femman	Barr	D-poäng
A	Långkipp	0,2
A	Vipp över vågplan	0,2
A	Hjulomsväng bakåt	0,2
A	Vipp över vågplan	0,2
A	Vipp över vågplan	0,2
A	Vipp med raka ben till pikstående, hopp till fattning i höga holmen	0,2
A	Hängkipp	0,2
A	Vipp - undersving	0,2
A	Pendling bakåt	0,2
"B"	Pendling framåt med ½ vändning till markerat mixat grepp i krum	0,4
A	Avtryck från holmen och avhopp till kontrollerad landning	0,2
	Summa	2,4
Femman	Bom	D-poäng
	Stående längs bommen. Benspark där yttre benet förs över till ridsittande	
A	Fritt grenpiksittande i 2 sek	0,2
A	Brytning till stående med raka ben	0,2
B	Kullerbytta framåt utan handisättning till huksittande	0,4
	Två steg framåt på huk med utsträckning av benet vid sidan av bommen. Res upp till tåstående, armarna ovanför huvudet. Böj knäna till demi plié.	
A	Steg benspark framåt med ½ vändning till balans med bakre benet mot 90°	0,2
A	Sissone (minst 135°)	0,2
A	Hjulning till samlat handstående på tvären	0,2
A	Brytning ner till grenstående på bommen	0,2
	Rörelsepassage med armrörelser ner till ridsittande	
A	Rulla till ryggliggande med raka ben, fortsatt till skulderstående	0,2
A	Tryck upp till stående i brygga med raka ben	0,2
A	Sparka över via delat handstående till stående	0,2
A	Ansats grupperad frivolt av från två fötter	0,2
	Summa	2,4
Femman	Fristående	D-poäng
A	Pikerad brytning till handstående med samlade raka ben	0,2
A	Nedrullning med raka ben till samlat stående	0,2
A+A	Farttagning – spagathandvolt - handvolt	0,2+0,2
"A"	Assablé - sträckt hopp med 360° vändning	0,2
A	Fouettéhopp (vändhopp från en fot) till stående på ett ben i arabesk	0,2
A	Chassé - lantmätarhopp – steg hopp från en fot med benlyft 90° framåt	0,2
A	Preparation – piruett 360° – steg framåt och tvåvändning ½ varv	0,2
A+A+A	Farttagning – rondat – flickflack - grenhopp	0,2+0,2+0,2
A	Rullning bakåt till handstående med raka armar, samlad nedgång	0,2
	Serien kan utföras med vändningar om man inte får plats på mattvåd	
	Summa	2,4

Svenska Stegserierna - Sexan

Sexan	Hopp	D-poäng
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
Hopp 1	Hoppbord 120 cm: Överslag	2,0
Hopp 2	Mattberg 110 cm: Rondat till bräda och flickflack (Yurchenkoin hopp) till stående på mattberget	2,2
Sexan	Barr	D-poäng
A	Långkipp	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30° från handstående)	0,2
B	Hjulöversving, (max 30° från handstående)	0,4
A	Långkipp	0,2
A	Vipp till stående på holmen – fotsnurr bakåt	0,2
A	Hängkipp	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30° från handstående)	0,2
B	Jättesväng bakåt	0,4
A	Överkastning	0,2
A	Vipp mot handstående, (max 30° från handstående)	0,2
"B"	Sträckt engelsman	0,4
	Summa	2,8
Sexan	Bom	D-poäng
	Upphopp från kortsidan av bommen till:	
A	Fritt grenpiksittande med fötter över bommen, håll i 2 sek	0,2
A	Brytning upp till stående med raka ben	0,2
	Benspark bakåt mot spagat, rörelsepassage	
A	Brygga framåt-bakåt (Tic-tac)	0,2
B	Ansats - lantmätarhopp (minst 135°)	0,4
A	Sissone (minst 135°)	0,2
A	Ljushopp med ½ vändning	0,2
A	Preparation – ½ piruett - tåvändning	0,2
A	Hjulning till samlat handstående på tvären – brytning till fritt grensittande	0,2
	Rörelsepassage till stående	
A	Brygga bakåt	0,2
B	Flickflack med bendelning	0,4
	Valfri stegsekvens i sidled	
A+A	Hjulning - grupperad salto av	0,2+0,2
	Summa	2,8
Sexan	Fristående	D-poäng
	Kullerbytta till grensittande -	
A+A	Brytning från fritt grensittande till samlat handstående – delad brygga framåt	0,2+0,2
A	Piruett 360°	0,2
B	Chassé – värmlandskast (minst 135°)	0,4
A	Rörelsepassage – spagathopp (minst 135°)	0,2
A+A	Ansats – handvolt – grupperad frivolt	0,2+0,2
A+A	Lantmätarhopp (minst 135°) - chassé - sidlantmätarhopp (minst 135°)	0,2+0,2
A	Rullning bakåt till handstående med raka armar – valfri nedgång till stående.	0,2
A+A+A	Ansats – rondat – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
	Summa	2,8

Svenska Stegserierna - Sjuan

Sjuan	Hopp	D-poäng
	Medelvärde av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord och mattberg bakom 120 cm	
Hopp 1	Överslag till stående i mattberg	2,2
Valfritt 2	Yurchenkoin hopp till stående i mattberg	2,4
Valfritt 2	Yurchenkoin hopp till skulderliggande i mattberg	2,8
Valfritt 2	Tsukaharain hopp till stående i mattberg	2,4
Valfritt 2	Tsukaharain hopp till skulderliggande i mattberg	2,8
Sjuan	Barr	D-poäng
A	Långkip	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
C	Valfritt holmnära element till handstående	0,6
A	Långkip	0,2
"B"	Vipp till fotstöd – fotsnurr framåt	0,4
A	Hängkip	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
B	Jättesväng bakåt	0,4
"B"	Sträckt engelsman	0,4
	Summa	3,2
Sjuan	Bom - Obligatoriska element i följande ordning	D-poäng
B	Brytning till handstående – nedgång till fritt sittande	0,4
A	Brygga framåt	0,2
A	Hjulning	0,2
B+A	Lantmätarhopp - sissone	0,4+0,2
A+B	Brygga – flickflack med delade ben	0,2+0,4
B	Flickflack med samlade ben	0,4
A	Piruet på ett ben 360°	0,2
B+A	Ansats rondat - grupperad salto av	0,4+0,2
	Summa	3,2
Sjuan	Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning	D-poäng
B+A	Saxlantmätarhopp - lantmätarhopp	0,4+0,2
B	Piruet 360° med det fria benet i 90°	0,4
A+B	Handvolt – sträckt frivolt	0,2+0,4
B	Grenhopp med ½ vändning eller spagathopp med ½ vändning	0,4
A+A+A	Rondat – flickflack – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
A+A	Rondat – flickflack – sträckt salto	0,2+0,2
A	Rullning bakåt med ½ undervändning till handstående	0,2
	Rondat har inget DV	
	Summa	3,2

Svenska Stegserierna - Åttan

Åttan	Hopp	
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
Hopptabell	Överslag med ½ vändning in på hoppbordet – tryck till stående	2,0
	Yurchenkoin hopp till hoppbordet – tryck till stående	2,4
	Yurchenkoin hopp med ½ vändning in – överslag till stående	2,6
	Överslag volt framåt i gruppering	4,0
	Grupperad Tsukahara	3,5
	Öppen grupperad Tsukahara	3,7
	Grupperad Yurchenko	3,5*
	Öppen grupperad Yurchenko	3,7*
	* Förhöjt värde	
Åttan	Barr	D-poäng
A	Långkip	0,2
B	Vipp till handstående med ½ vändning, samlade eller delade ben	0,4
A	Långkip	0,2
B	Vipp till handstående med samlade eller delade ben	0,4
C	Valfritt holmnära element till handstående	0,6
A	Fotsnurr bakåt	0,2
A	Hängkip	0,2
B	Vipp till handstående med samlade ben	0,4
B	Jättesväng bakåt med ½ vändning	0,4
B	Jättesväng framåt	0,4
"B"	½ vändning och sträckt engelsman eller sträckt fransman	0,4
	Summa	3,8
Åttan	Bom - Obligatoriska element i följande ordning	D-poäng
B	Ansats – lantmätarhopp upp på kortsidan av bommen	0,4
B	Spagathandvolt	0,4
C	Grupperad salto bakåt	0,6
A	Piruet på ett ben 360°	0,2
C+A	Saxlantmätarhopp - sisonne	0,6+0,2
B+B	Delad flickflack – samlad flickflack	0,4+0,4
B+A	Rondat - sträckt salto av	0,4+0,2
	Summa	3,8
Åttan	Fristående - Obligatoriska element i valfri ordning	D-poäng
A+C	Lantmätarhopp – saxlantmätarhopp med ½ vändning	0,2+0,6
B	Piruet på ett ben 720°	0,4
A+A+A	Rondat - wipback – flickflack – grupperad salto	0,2+0,2+0,2
A+B	Rondat – flickflack – sträckt salto med ½ skruv	0,2+0,4
A+B	Rondat - flickflack – sträckt salto med 1/1 skruv	0,2+0,4
A+B+A	Handvolt – sträckt frivolt – grupperad frivolt	0,2+0,4+0,2
	Rondat har inget DV	
	Summa	3,8

Svenska Stegserierna - Nian

Nian	Hopp	Värde
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
	Två olika hopp ur CoP. Kan vara ur samma hoppgrupp.	Enligt CoP
Nian	Barr	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	Ett av följande a) Flyg från HH till LH b) Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)	0,5
2	Sving bakåt till handstående med minst 180° vändn till/via undertag/örn	0,5
3	Element med annat grepp. Avhopp räknas.	0,5
4	Två olika holmnära element i kombination (egna boxar). Från B+C	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Nian	Bom	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180° bendelning på tvären eller längs bommen	0,5
2	Valfri piruett på ett ben 360°	0,5
3	Valfri akrobatisk kombination bakåt med två flygelement varav ett måste vara en salto	0,5
4	Ett akrobatiskt element framåt eller sidledes, lägst B	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Nian	Fristående – CR	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180° bendelning	0,5
2	En salto med minst 720° skruv eller dubbelsalto i akroline	0,5
3	Direkt akrobatisk kombination med två salti, lägst B+B	0,5
4	En salto framåt och en salto bakåt i samma eller i olika akrolines. Ej avtryck från 1 fot	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	

Svenska Stegserierna - Tian

Tian	Hopp	Värde
	Medelvärdet av båda hoppen blir hoppresultatet	
	Hoppbord 125 cm	
	Två olika hopp ur olika hoppgrupper i CoP. Olika andra flygfaser.	Enligt CoP
Tian	Barr	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	Flyg från HH till LH	0,5
2	Flyg på samma holme (se definition av flyg i CoP)	0,5
3	Element utan flygfase med 360° till handstående. Ej inhopp.	0,5
4	Element med annat grepp. Ej inhopp, vippor eller avhopp.	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Tian	Bom	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med 2 olika danselement, varav ett måste vara ett hopp med 180° bendelning på tvären eller längs bommen	0,5
2	Valfri piruett på ett ben 360°	0,5
3	Valfri akrobatisk kombination bakåt med två flygelement varav ett måste vara en salto	0,5
4	Ett akrobatiskt element framåt eller sidledes, lägst C	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	
Tian	Fristående	Värde
	Valfri serie enligt Code of Points	
DV	8 element enligt CoP	
CR	4 kompositionskrav (CR) värda 0,5p / st:	
1	En kombination med två olika hopp med avtryck från en fot, varav ett måste ha 180° split	0,5
2	En salto med minst 720° skruv i en akroline	0,5
3	En dubbelsalto i en akroline	0,5
4	En salto framåt och en salto bakåt i samma eller i olika akrolines. Ej avtryck från 1 fot	0,5
	Flera CR kan uppnås i ett och samma element	

Uppflyttning i Stegserierna från 7 → 8 → 9 → 10

Man kan endast flytta upp ett steg i taget, uppflyttning kan ej ske om det finns övriga avdrag.

Från **Sjuan** och uppåt är det KTK som godkänner uppflyttningen och **arrangören** ansvarar för att skicka in resultatlistorna till KTK på mail KvAG@gymnastik.se. När uppflyttning är godkänd skickas ett brev ut till föreningen

X= Gymnastens poäng

Uppflyttning från Steg 7 → Steg 8

Att klara kraven betyder att gymnasten måste ha en D-poäng på varje redskap där det endast får saknas ett A (0,2 poäng).

X < **38 poäng**

Under **38** poäng **ingen** uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven

38 ≤ **X** ≤ **42,999**

Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 8:an om hon **klarat** kraven.
Hon har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 7 även om hon klarat kraven

X > **43 poäng**

Gymnasten kan bli uppflytta även om hon inte klarat alla kraven, men presterat **över** 43 poäng
Gymnasten **måste** flytta upp om hon har klarat kraven och presterat 43+

Uppflyttning från Steg 8 → Steg 9

X < **43 poäng**

Under **43** poäng **ingen** uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven

43 ≤ **poäng** ≤ **44,999**

Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 9:an om hon **klarat** kraven.
Hon har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 8 även om hon klarat kraven

X > **45 poäng**

Gymnasten kan bli uppflyttad även om hon inte klarat alla kraven, men presterat **över** 45 poäng
Gymnasten **måste** flytta upp om hon har klarat kraven och presterat 45 +

Uppflyttning från Steg 9 → Steg 10

X < **45 poäng**

Under **45** poäng **ingen** uppflyttning oavsett om gymnasten klarat kraven

45 ≤ **poäng** ≤ **46,999**

Gymnasten kan välja att bli uppflyttad till 10:an om hon **klarat** kraven.
Hon har också rätt att välja att stanna kvar på nivå 9 även om hon klarat kraven

X > **47 poäng**

Gymnasten kan flyttas upp även om hon inte klarat alla kraven, men presterat **över** 47 poäng
Gymnasten **måste** flytta upp om hon har klarat kraven och presterat 47 +