

Testprogram 2019

Version 0.2 Oktober 2019

TEKNISKT TESTPROGRAM 2019 FÖR 10-17 ÅRIGA POJKGYMNASTER

MÅL: Vägledning till viktiga tekniska grundstrukturer för 10-17-åriga gymnaster som behövs för att uppnå internationell klass
Öppet linjeval för alla åldersklasser och möjlighet att bedöma en gymnasts kapacitets
Värdering och bedömningskriterier från 1 till maximalt 10 poäng. Endast hela poäng delas ut, inga tiondelar.
För laguttagningar (landslag, regionslag) med förenklad bedömningsstruktur

Bedömning: Ett försök per övningsval i linjen
Anmält övningsvärde förs in i bedömningsunderlaget (ex.vis. värde 7) tillsammans med ett Teknikvärde (ex. teknikvärde 3)
Gymnasten bedöms endast på den övning / antal som han anmält i testet. Exempel: Gymnast som anmält 5x kretsar på mitten på låg häst utan byglar kan inte bedömas på 2 krets på mitten på låg häst utan byglar om han exempelvis faller efter 3 krets.

Teknikvärdeskala

OBS! Även halva poäng kan delas ut.

5 poäng	Perfekt utförande med utmärkt teknik till säkert stående
4 poäng	Väldigt bra utförande, utan hållningsfel till säkert stående
3 poäng	Bra tekniskt utförande med små hållningsfel, till stående med litet steg. Övningen kan utföras på tävling
2 poäng	Måttligt bra utförande med stora hållningsfel, till stående med ett stort steg eller ett hopp
1 poäng	Övningen är godkänd, med dålig hållning eller med fall
0 poäng	Övningen är underkänd

Övningsvärdet multipliceras med Teknikvärdet. För exempelpoängen ovan blir det således Övningsvärde 7 x Teknikvärde 3 = 21 poäng för den uppvisade övningen

1. FRISTÅENDE

1.1 Linje: Akrobatik framåt

1	2	3	4	5
Från satsbräda eller stillastående: Förhopp handvolt till stående	Från satsbräda eller stillastående: Förhopp handvolt, flygande kullerbytta	Från satsbräda eller stillastående: Förhopp handvolt, frivolt grp följt av flygande kullerbytta	Från satsbräda eller stillastående: Förhopp handvolt, handvolt 2	Från ansats: Handvolt, frivolt sträckt
6	7	8	9	10
Från ansats: Handvolt, frivolt sträckt följt av flygande kullerbytta	C – övning (EG. 2 CoP J)		D – övning (EG. 2 CoP J)	E – övning (EG. 2 CoP J)

Anmärkning: Volter utförs på fristående golv, 10cm landningsmatta är tillåtet att användas från nivå 6-10

1.2 Linje: Akrobatik bakåt

1	2	3	4	5
Från satsbräda: Förhopp rondat, flick-flack till tydlig krumposition och fart bakåt	Från satsbräda: Förhopp rondat, 2x flick-flack till tydlig krumposition och fart bakåt	Från satsbräda: Förhopp rondat, 2x flick-flack följt av salto	Från satsbräda: Förhopp rondat, 2x flick-flack följt av str salto	Från satsbräda: Förhopp rondat, 2x flick-flack följt av str salto 1/1 skruv
6	7	8	9	10
	C – övning (EG. 3 CoP J)		D – övning (EG. 3 CoP J)	E – övning (EG. 3 CoP J)

Anmärkning: Volter utförs på fristående golv, 10cm landningsmatta är tillåtet att användas från nivå 6-10

1.3 Linje: Akrobatiska kombinationer

1	2	3	4	5
Rondat, whipback	Rondat, whipback följt av flick-flack	Rondat, flick-flack, whipback, flick-flack		Rondat, whipback med ½ skruv, grp frivolt
6	7	8	9	10
	C + A- övning (EG. 2 – 3 CoP J)	C + B/ B + C – övning (EG. 2 – 3 CoP J)	D + B- övning (EG. 2 – 3 CoP J)	D + C/ C + D – övning (EG. 2 – 3 CoP J)

Anmärkning: Volter utförs på fristående golv, 10cm landningsmatta är tillåtet att användas från nivå 6-10

1.4 Linje: Rullningar och kretsar

1	2	3	4	5
Från grenstående: Brytning med delade ben genom hst, 1/2 vändn, nergång i pik och rullning bakåt m raka armar genom hst	Från stående: Endo-rullning genom hst, 1/2 vändn, pikerad nergång och rullning bakåt m raka armar genom hst, pikerad nergång och rullning bakåt m 1/2 vändn genom hst, pikerad nergång t stående	Från stående: rullning bakåt genom hst, rullning bakåt m 1 1/2 vändn genom hst, nerrullning med endo-rullning genom hst	Från stående: rullning bakåt m 1/1 vändn genom hst, rullning bakåt m 1/2 vändn t hst, nerrullning med endo-rullning genom hst m 1/1 vändn och nergång i pikering t stående	Kullerbytta fram samlad uppgång genom hst 1 ½ vändning, rullning bakåt med 1 ½ vändning nedrullning med endo-rullning genom handstående m 1 ½ vändning och nergång i pikering t stående
6	7	8	9	10
Kullerbytta samlad grp uppgång med hopp och halv vändning till handstående samlad nedgång rullning bak med halv hoppvändning till handstående nedrullning samlad uppgång till handstående, 360 vändning till handstående nedrullning	C – övning (EG. 1 CoP J)	C + B – övning i sekvens (EG. 1 CoP J)		C + C övning (EG. 1 CoP J) eller: D – övning (EG. 1 CoP J)

2. BYGELHÄST

2.1 Linje: Vandringar i tvärstödjande

1	2	3	4	5
5x rysskretsar	5x kineskretsar	5x kretsar på mitten	Vandring framåt (Magyar)/ eller bakåt (Sivado)	Vandring framåt och bakåt (Magyar - Sivado) / eller omvänt (Sivado – Magyar)
Låg häst utan byglar	Låg häst utan byglar	Låg häst utan byglar	Låg häst utan byglar	Låg häst utan byglar
6	7	8	9	10
	B – vandring	C – vandring	D/E – vandring	Kombinationsvandring (minimum C + C värde) t ex Magyar – Sivado (ej tillät med samma vandring x 2 t ex Magyar + Magyar)
	Tävlingsbygel	Tävlingsbygel	Tävlingsbygel	Tävlingsbygel

Anmärkning: Från steg 4 till och med 10 startar och avslutar gymnasten vandringarna med 2x kretsar

2.2 Linje: Stöckli/ Kretsar på en bygel

1	2	3	4	5
Två krets i tvärstöd (rysskrets) ¼ stöckli till två krets i sidstöd, ¼ stöckli till två krets i tvärstöd (kineskrets), ¼ stöckli till två krets i sidstöd, ¼ stöckli till två krets i tvärstöd (rysskrets)	3 krets på 1 bygel	3 krets på 1 bygel	2 krets på en bygel, stöckli, 2 krets på en bygel	2 krets med bygeln mellan händera vandring upp på bygeln, 2 krets på en bygel, vandring ner 2 krets med bygeln mellan händerna
Låg häst utan byglar	På svamp med 1 bygel	Golvsvamp	Golvsvamp	Golvsvamp
6	7	8	9	10
2 krets en bygel, 3 x stöckli i rad, 2 krets på en bygel.	Från krets i sidstöd på 2 byglar, kretsvändning framåt (K9) följt av 2x kretsar på 1 bygel (utåtvänd)	Stöckli B, 2x krets i växelstöd	Från krets på båda byglarna, stöckli B följt av stöckli B (SB och SB) till krets på båda byglarna	Från krets på båda byglarna, D-flopsekvens
Golvsvamp	Tävlingsbygel	Tävlingsbygel	Tävlingsbygel	Tävlingsbygel

2.3 Linje: Spindlar / Thomaskrets

1	2	3	4	5
2x krets, 2x spindel 360° följt av 2x krets på svamp	5x Thomas-kretsar på svamp	2x krets, 3x spindel 360° följt av 2x krets på svamp	2x krets, 2x Thomas-spindel 360° följt av 2x krets på svamp	2x krets, 2x Thomas-spindel 360° följt av 2x krets på golvsvamp
6	7	8	9	10
2x krets i tvärstöd, spindel 180° inom 1 krets följt av 2x krets (från ryss eller kines) Tävlingsbygel	2x krets i tvärstöd, Thomas-spindel 180° inom 1 krets följt av 2x krets (från ryss eller kines) Tävlingsbygel	Spindel 360° på 1 krets på låg häst utan byglar (delade eller samlade ben) Låg häst utan byglar	2x krets i tvärstöd, spindel 360° inom 2 krets följt av 2x krets Tävlingsbygel	2x krets i tvärstöd, Thomas-spindel 360° inom 2 krets följt av 2x krets Tävlingsbygel

2.4 Linje: Saxar

1	2	3	4	5
Överbensving vä fram, 3x pendlingar i stöd åt höger, överbensving vä bak, överbensving hö fram, 3x pendlingar i stöd åt vänster, överbensving hö bak	Överbensving vä fram, underbensving vä bak 3x i följd (halvsax). Upprepa med hö ben		1x framsaxar åt vänster och 1x framsax åt höger (el tvärtom)	1x framsaxar åt vänster och 1x framsax åt höger (el tvärtom) upprepa 3x i direkt följd
6	7	8	9	10
2x saxar framåt direkt ut till krets med båda benen		Från 2x krets i sidstöd, överbensving direkt 3x framsaxar och överbensving fram ut till krets	Helsaxsvändning, överbensving bak ut till krets	Framsax m 1/4 vändning till handstående

Anmärkning: Alla värden (tex. antalet svingar eller Thomaskretsar) är minimum, dvs. det är tillåtet att göra fler!

2.5 Linje: Avhopp

1	2	3	4	5
Ryssvändning (R36) avsluta m 2x krets På svamp	2x Ryssvändning (R72) avsluta m 2x krets På svamp	2x Ryssvändning (R72) avsluta m 2x krets På golvsvamp	Krets på två byglar, vandring ut, direkt tysk över 45° Tävlingsbygel	2x rysskrets, ryssvändning (R54) över 45° eller: 2x krets i växelstöd, omvänd stöckli, 2x krets i växelstöd Tävlingsbygel
6	7	8	9	10
2x krets i sidstöd på byglarna, kretsvändn bak 90° följt av 1/3 vandring bak i tvärstöd och ryssvändning (R54) över 45° eller: 2x krets i sidstöd på båda byglarna, omvänd stöckli till växelstöd, 1 krets till handstående med delade ben Tävlingsbygel		C-avhopp Tävlingsbygel		D/E-avhopp Tävlingsbygel

3. Ringar

3.1 Linje: Framsvingar

1	2	3	4	5
3x framsving (undertag, fötterna i närheten av linorna, axlar under ringarna) följt av utrullning eller engelsman till stående	3x framsving med axel i underkant av ringar. (Undertag, fötter i närheten av linorna, med tydligt tryck på ringarna i utrullningen.)	3x framsving med axel i överkant av ringarna. (Undertag, fötterna i närheten av linorna, axel i ringarnas överkant på utrullningen)	3x utrullningar, sista utrullningen med axlarna i ringarnas överkant.	3x utrullningar. Axel över ringhöjd
6	7	8	9	10
Nersving från handstående. 1 utrullning, axlar under ringhöjd.	Nersving från handstående. 1 utrullning, axlar över ringhöjd.	C - sväng	C + C sväng (framåt + bakåt eller tvärtom)	C + C + B – sväng (t ex sväng framåt + bakåt + igenom. Kan kombineras olika men ska genomföras i sekvens)

3.2 Linje: Baksvingar

1	2	3	4	5
3x baksving, krum, kroppen i vågplan	3x baksving, krum, 45 grader	3x baksvingar nära lodlinje i krum	3x baksvingar med tryck på ringar, axlar över ringhöjd	3x inrullningar med sista inrullningen, axel i lodlinje
6	7	8	9	10
Honma	Yamawaki	Jonasson	Yamawaki – Jonasson eller vice versa	Kombination av 2x Yamawaki + Jonasson (ingen inrullning mellan övningarna) (3 övningar)

Anmärkning: Det är accepterat att köra inrullning före Honma/Yamawaki/Jonasson

3.3 Linje: Styrka / sving till styrka

1	2	3	4	5
Hängande med raka armar och lätt övertag, 1x jättehäv till stödjande Slutpositionen med utåtvridda händer	Från hängande 1x jättehäv till stöd följt av rullning framåt i pik till stöd	Brytning (med gummiband) från grenpik, fötterna på linorna i handstående 3 sek	Brytning (med gummiband) från grenpik, handstående 3 sek	Uppstämning bak till grp fri stödvåg 3 sek. Ryggen i vågplan
6	7	8	9	10
B – övning (EG. 2 eller 3 CoP J)		C – övning (EG.2 eller 3 CoP J)	D – övning (EG.2 eller 3 CoP J)	D + C – övning (EG.2 eller 3 CoP J)

3.4 Linje: Avhopp

1	2	3	4	5
	Stuphängande farttagning via kippställning, bak- och framsving följt av utrullning och engelsman str till stående	2x utrullning dubbel grupperad engelsman eller: Farttagning inrullning sträckt fransman	Handstående med beröring av linorna med fötterna, nersving bakåt och str engelsman till stående eller: Handstående med beröring av linorna med fötterna, nersving framåt och inrullning (axlar i ringhöjd) följt av str fransman till stående	Handstående, nersving, dubbel engelsman i öppen gruppering eller: Handstående, nersving, hjulupp genom stödvåg till nerhopp till stående eller: Handstående, nersving, inrullning sträckt fransman
6	7	8	9	10
		C – avhopp med minst två volter		D/E- avhopp

Anmärkning: Mjuk landning tillåten

4. HOPP

4.1 Linje: Hopp 1

1	2	3	4	5
Sträckt frivolt Mattberg 60cm	Handvolt 2 Mattberg 90cm	Sträckt frivolt Mattberg 90cm	Överslag på hoppbord till rygg på mattberg Hoppbord 110-135 cm Mattberg 120 cm	Överslag på hoppbord till stående på mattberg (kontrollerat steg framåt tillåtet) Hoppbord 110-135 cm Mattberg 120 cm
6	7	8	9	10
Överslag grp volt Hoppbord upp till 135 cm Tävlingslandning	Överslag pik volt till stående Hoppbord upp till 135 cm Tävlingslandning	Överslag pik volt m 1/2 skruv till stående Hoppbord 125 -135 cm Tävlingslandning	Överslag sträckt volt 1/2 skruv till stående Hoppbord 125-135 cm Tävlingslandning	Överslag sträckt volt 3/2 skruv till stående Hoppbord 125 – 135 cm Tävlingslandning

Anmärkning: Hopp till stående kan ske till tävlingsliknande landning i grop (landningsbädd i grop)

4.2 Linje: Hopp 2

1	2	3	4	5
Rondat på bräda till ryggliggande på mattberg. eller: Rondat på bräda till stående på mattberg. Mattberg 60 cm	Rondat flickflack till stående på mattberg. Mattberg 90 cm	Rondat flickflack till ryggliggande på mattberg. eller: Kasamatsu inhopp med 1/4 vändning till stående Mattberg 90 cm	Rondat flickflack till stående på mattberg. eller: Rondat tryck till ryggliggande Mattberg 120 cm	Rondat flickflack till ryggliggande på mattberg. eller: Kasamatsu inhopp med 1/4 vändning till stående Mattberg 120 cm
6	7	8	9	10
Yurchenko grp eller: Tsukahara grp eller: Kasamatsuvändning grp volt Hoppbord upp till 135 cm Tävlingslandning	Yurchenko grp 1/1 skruv eller: Tsukahara grp 1/1 skruv eller: Kasamatsu grp Hoppbord upp till - 135 cm Tävlingslandning	Yurchenko sträckt eller: Tsukahara sträckt eller: Kasamatsu grp 1/2 Hoppbord 125 - 135 cm Tävlingslandning	Yurchenko sträckt 1/1 skruv eller: Tsukahara sträckt 1/1 skruv eller: Kasamatsu sträckt Hoppbord 125 - 135 cm Tävlingslandning	Yurchenko sträckt 2/1 skruv eller: Tsukahara sträckt 2/1 skruv eller: Kasamatsu sträckt 1/1 Hoppbord 125 - 135 cm Tävlingslandning

Anmärkning: Hopp till stående kan ske till tävlingsliknande landning i grop (landningsbädd i grop)

5. BARR

5.1 Linje: Övningar i stödjande

1	2	3	4	5
5x fram- och baksving framsving horisontal, baksving minst 45° Lågbarr	5x fram- och baksving, sista baksvinget till handstående 2 sekunder framsving horisontal, baksving minst 45° Lågbarr	2x fram- och baksving, det andra till hst m övertändning, 2x fram- och baksving, det andra till hst och sänkning till grenpiksittande Lågbarr	2x fram- och baksving, det andra till hst m undervändning, 2x fram- och baksving, det andra till hst och sänkning till grenpiksittande Lågbarr	1x fram- och baksving och övertändning i hst, 3x fram- och baksving m hopp t hst, fram- och baksving t hst övertändning och sänkning till grenpiksittande eller: Vändning fram 60° på kombiplintar
6	7	8	9	10
1x fram- och baksving och undervändning i hst, 3x fram- och baksving m hopp, fram- och baksving t hst undervändning och sänkning till grenpiksittande eller: Vändning ut till hst i mattberg	½ Diamidov till hst på en holme Lågbarr	C – övning (EG.1 CoP J) Tävlingsbarr	D – övning (EG. 1 CoP J) Tävlingsbarr	C + C/D – övning (EG. 1 CoP J) Tävlingsbarr

5.2 Linje: Övningar i hängande

1	2	3	4	5
Långkip till stödjande baksving (över vågplan)	Långkip direkt sving till handstående 2 s	Baksving i stöd i horisontalplanet, framsving i hängande jättesväng bakåt i gruppering med axlarna tydligt över holmarna till stående på golvet	Moy till stödjande, från sving. Baksving till vågplan. (Raka ben) eller: jättesväng bakåt till stående på holmarna från sving.	Moy till stödjande, från hst. Baksving till vågplan. (Raka ben) eller: jättesväng bakåt till stående på holmarna från hst.
6	7	8	9	10
Från handstående, moy med raka ben, direkt till sving handstående	Kenmotsu (sväng från handstående till handstående)	D – övning (EG. 3 CoP J)	C + D – övning (EG. 3 CoP)	C + D + C – övning (tillåtet med en ½ vändning mellan övningarna) (EG. 3 CoP J) eller: E – övning (EG. 3 CoP J)

5.3 Linje: Hjuluppar

1	2	3	4	5
Farttagning till kippgunga x3	Från stående i mitten av barren: Upphopp och hjulupp till stående mellan holmarna Axlar minst i holmhöjd		Från stående på plint och upphopp eller från stöd hjulupp bakåt genom stöd i vridet till nerhopp (på barränden eller i mitten)	Från baksving i stöd, hjulupp över horisontalplanet till stöd i vridet och nerhopp (på barränden eller i mitten)
6	7	8	9	10
Hjulupp till stödjande, lyft till piksittande 2 sekunder	Från baksving i stöd 45°, hjulupp över 30° till stöd i vridet och nerhopp (på barränden eller i mitten)		Hjulupp till handstående på en eller två holmar. eller: Hjulupp på en holme med ¼ vändning till handstående	Hjulupp med 1/4, ¾ eller ½ vändning till handstående

5.4 Linje: Avhopp

1	2	3	4	5
	2 x svingar och i tredje framsvinget volt ur bakåt str t magliggande på mattberg i holmhöjd eller: 2 x svingar och i tredje baksvinget volt ur framåt str t ryggliggande på mattberg i holmhöjd	2 x svingar och i tredje framsvinget volt ur bakåt str t stående (låg barr) eller: 2 x svingar och i tredje baksvinget volt ur framåt str t stående (hög barr)	I tredje framsvinget, 1 1/4 volt ur bak grp till ryggliggande på mattberg hög barr, mattberg i holmhöjd	I tredje framsvinget, 1 1/4 volt ur bak pik till ryggliggande på mattberg eller: i tredje baksvinget, str volt ur framåt till stående på mattberg hög barr, mattberg i holmhöjd
6	7	8	9	10
		C - avhopp		D/E - avhopp

6. RÄCK

6.1 Linje: Sving övningar

1	2	3	4	5
2x undervändningar	2x undervändningar över vågplan	2x undervändningar över 30 grader direkt till 2 svängar i övertag	2 x undervändningar över 45 grader direkt två svängar i övertag	2x undervändning över 45 grader direkt undervändning följ av undertagssvängar till övervändning och 2x övertags svängar
6	7	8	9	10
2 x undervändning över 45 grader direkt undervändning 2 x undertagssväng övervändning till undertag sving tillbaka, övervändning till undertag sving tillbaka övervändning till hst följt av en övertagssväng	B – övning (EG. 1 CoP J) eller: 3x undervändningar med hopp över 45°		Quast eller: 360 till vridet + örnsväng	Rybalko

6.2 Linje: Flygelement

1	2	3	4	5
	Från sving Tkatchevtempo med släpp delade ben till mage	Tkatchevtempo (med stroppar)		
6	7	8	9	10
B – övning (EG. 2 CoP J)		C – övning (EG. 2 CoP J)	D – övning (EG. 2 CoP J)	C + C / C + D – övning (EG. 2 CoP J)

6.3 Linje: Stångnära övningar

1	2	3	4	5
1x hjulöver	1x hjulupp genom hst	2x hjulupp i rad genom hst	Från vipp 3x stalder-omsväng eller: 3x endo-omsväng OBS! utsträckt axel i stödläget	
med stroppar	med stroppar	med stroppar	med eller utan stroppar	
6	7	8	9	10
Jättesväng bakåt och 1x stalder eller: Jättesväng framåt och 1x endo vanligt räck	Jättesväng framåt, endo, jättesväng framåt, 1/2 vändn, jättesväng bakåt, stalder	Endo – endo ½ -stalder (utan svängar emellan)	Örnutskjut + örnsväng	Örnutskjut ½ eller 1/1 vändning

6.4 Linje: Avhopp

1	2	3	4	5
Undersving, baksving och sträckt engelsman till stående		Från jättesväng bakåt: Sträckt engelsman eller: Från jättesväng framåt, sträckt fransman ½ skruv	Från jättesväng bakåt: Dubbel engelsman grp eller: Från Jättesväng framåt, dubbel grp fransman	Från Jättesväng bakåt: Dubbel engelsman öppen gruppering
Grop med landningsbädd		Grop med landningsbädd	Grop med landningsbädd	Grop med landningsbädd
6	7	8	9	10
		C – avhopp (EG. 4 CoP J)		D/E – avhopp (EG. 4 CoP J)
		Grop med landningsbädd		Grop med landningsbädd

7. TRAMPOLIN

7.1 Linje: Framåtvoltter

1	2	3	4	5
Flying-Flying (Porpoise)	Flying-ball out grupperad	Flying-ball out pik)	Flying-ball out grp. med ½ skruv)	Flying ball out pik med ½ skruv)
6	7	8	9	10
Flying ball out i pack med 1 ½ skruv eller: Dubbel grupperad frivolt med ½ skruv i andra volten	Dubbel pikerad frivolt med ½ skruv i andra volten	Dubbel sträckt frivolt med ½ skruv i andra volten	Dubbel pik med 1 ½ skruv i andra volten. (Andra volten sträckt)	Trippel frivolt grp eller: Dubbel sträckt frivolt med 1 ½ skruv i andra voltenstr

7.2 Linje: Bakåtvoltter

1	2	3	4	5
Salto sträckt	Salto grp till rygg med studs till stående	Salto sträckt till rygg	Dubbel grupperad salto	Dubbel salto öppen gruppering (pak) eller: Dubbel pikerad salto
6	7	8	9	10
Dubbel Menichelli grupperad. (half in)	Dubbel Menichelli pikerad. (half in)	Tsukahara (dubbel grupperad salto 1/1Skruv) eller: Dubbel sträckt salto	Tsukahara 1/1 skruv eller: Dubbel salto sträckt med 1/1 skruv	Trippel salto grp eller: Dubbel salto sträckt med 2/1 skruv

Både framåt- och bakåtvoltter som avslutas till stående får gymnasten välja att utföra volten på eller ut från trampolinen. Det är tillåtet att utföra en sträckt salto eller whipback före det akrobatiska momentet i linjen för bakåtvoltter.

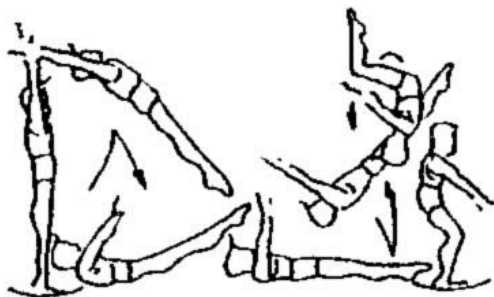
7.3 Linje: Kaboom

1	2	3	4	5
Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och $\frac{3}{4}$ salto grp till stående	Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och $\frac{3}{4}$ salto pik till stående	Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1/1 salto grp till ryggliggande	Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1/1 salto pik till ryggliggande	Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1/1 salto med $\frac{1}{2}$ skruv till mage
6	7	8	9	10
Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1 $\frac{3}{4}$ salto grp till stående	Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1 $\frac{1}{2}$ salto grp m $\frac{1}{2}$ skruv till ryggliggande	Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1 $\frac{3}{4}$ salto grp m $\frac{1}{2}$ skruv till stående		Upphopp till ryggstuds kaboom bakåt och 1 $\frac{3}{4}$ salto grp m 1/1 skruv till stående

7.4 Linje: Voltkombinationer med skruv

1	2	3	4	5
Sträckt salto med $\frac{1}{2}$ skruv och: Sträckt frivolt med $\frac{1}{2}$ skruv)	sträckt salto med 1/1 skruv och: Sträckt frivolt med 1/1 skruv	sträckt salto med 3/2 skruv och: sträckt frivolt med 3/2 skruv	sträckt salto med 2/1 skruv och: sträckt frivolt med 2/1 skruv	sträckt salto med 2 $\frac{1}{2}$ skruv och: Sträckt frivolt med 2 $\frac{1}{2}$ skruv
6	7	8	9	10
sträckt salto med 3/1 sruv eller: Sträckt frivolt med 3/1 skruv		B + D / D + B enkel volt med skruv i kombination (EG. 2 & 3 CoP J)	C + D / D + C enkel volt med skruv i kombination (EG. 2 & 3 CoP J)	D + D enkel volt med skruv i kombination (EG. 2 & 3 CoP J)

Anmärkning: Nivå 1-5 genomförs båda volterna och snittet av teknikvärdet är det som skrivs in i protokollet



ATLETISKT TESTPROGRAM 2019 FÖR 10-17 ÅRIGA POJKGYMNASTER

MÅL: Vägledning till viktiga tekniska grundstrukturer för 10-16-åriga gymnaster som behövs för att uppnå internationell klass
Öppet linjeval för alla åldersklasser och möjlig kapacitetsbedömning
Värdering och bedömningskriterier från 1 till maximalt 10 poäng. Endast hela poäng delas ut, inga tiondelar.
För laguttagningar (landslag, regionslag) med förenklad bedömningsstruktur

Bedömning: Ett försök per linje
Anmält övningsvärde förs in i bedömningsunderlaget (ex.vis värde 7).

Material: 6 stoppur, 1 Måttband, 1 platt (1m) med indelning från -30 till 60 cm (spetspik) och från 0 till 100cm (stödvåg), Rep med markering på 0m och 4m, 4 bänkar alt. klossar, 2-3 stavar, ribbstol, 1 svamp, 1 golvbygel, 3 par ringar, 1 par instabila barrhantlar, 1 golvbarr, 2 barrar, 1 räck, 1 vinkelmättningsmått

8. SNABBSTYRKA

8.1 Stående längdhopp

1	2	3	4	5
Stående längdhopp	Stående längdhopp	Stående längdhopp	Stående längdhopp	Stående längdhopp
Gymnastens längd	Gymnastens längd + 10-19cm	Gymnastens längd + 20-29cm	Gymnastens längd + 30-39cm	Gymnastens längd + 40-49cm
6	7	8	9	10
Stående längdhopp	Stående längdhopp	Stående längdhopp	Stående längdhopp	Stående längdhopp
Gymnastens längd + 50-59cm	Gymnastens längd + 60-69cm	Gymnastens längd + 70-79cm	Gymnastens längd + 80-89cm	Gymnastens längd + 90cm eller mer

Anmärkning: Tåspetsarna på linjen (0 cm), mät avståndet till bakre hälen efter hoppet. Vid fall bakåt eller handisättning ges 0 poäng

8.2 Repklättring

1	2	3	4	5
Utan ben över 2m. Valfri stil på benen	Utan ben över 2m. I grenpik	Utan ben över 3m i grenpik	Utan ben över 4m i grenpik	Utan ben över 4m i grenpik
Oavsett tid	Oavsett tid	Oavsett tid	Oavsett tid	under 12 sek
6	7	8	9	10
Utan ben över 4m i grenpik	Utan ben över 4m i grenpik	Utan ben över 4m i grenpik	Utan ben över 4m i grenpik	Utan ben över 4m i grenpik
< 11 sek	< 10 sek	< 9 sek	< 7 sek	< 5 sek

Anmärkning: Utgångsläge grensittande. Inte tillåtet att hoppa i starten. Gymnasten startar själv och efter att båda händerna passerat övre markeringen stoppas tiden 2, 3 och 4 m mäts från golvet.

8.3 Sprint

1	2	3	4	5
över 4.20 sek	4.20 – 4.06 sek	4.05 – 3.91 sek	3.90 – 3.76 sek	3.75 – 3.61 sek
6	7	8	9	10
3.60 – 3.46 sek	3.45 - 3.31 sek	3.30 - 3.16 sek	3.15 - 3.00 sek	Under 3.00 sek

Anmärkning: Sprintsträckan är 20 m. Gymnasten startar med båda fötterna bakom startlinjen. Tiden startar då första foten sätts ner framför denna och stoppas när gymnasten passerat 20m med hela kroppen.

9. UTHÅLLIGHETSTYRKA

9.1 Kretsar

1	2	3	4	5
På häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 2 x Eller på svamp 5 x	På häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 5 x Eller på svamp 20 x	På häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 10 x Eller på svamp 35 x	På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 15 x	På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 20 x
6	7	8	9	10
På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 30 x	På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 40 x	På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 50 x	På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 60 x	På häst med byglar i sidstödjande eller på häst utan byglar i tvärstödjande (rysskrets) 70 x

9.2 Handstående i ringar

1	2	3	4	5
Med gummiband 3 sek	Med gummiband 10 sek	Med gummiband 20 sek	1 ringar 5 sek	1 ringar 10 sek
6	7	8	9	10
1 ringar 15 sek	1 ringar 20 sek	1 ringar 25 sek	1 ringar 30 sek	1 ringar 35 sek

Anmärkning: I ringarna startas tiden när benen förs ihop och stoppas när hållningen i handstående blir dåligt och gymnasten tappar balansen. Ringarna skall hållas parallella.

9.3 Uppstämningar fram och bak i barr

1	2	3	4	5
1x uppstämning fram till stöd	1x uppstämning fram sving till hst	2x uppstämning fram, sving till hst	4x uppstämning fram, sving till hst	6x uppstämning fram, sving till hst
6	7	8	9	10
		1x uppstämning bak till hst	2x uppstämning bak till hst	3x uppstämning bak till hst

Anmärkning: I uppstämning fram måste baksvingen efter den **sista** uppstämningen gå till handstående. Fötterna måste dessutom vara ovanför holmhöjd i ändläget i stödjande efter uppstämningen fram. Uppstämningen fram ska följa direkt efter att gymnasten lagt ner sig i överarmhängande i baksvingen i stödjande.

10. STATISK STYRKA

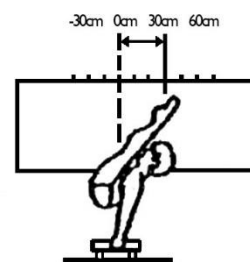
10.1 Kors

1	2	3	4	5
20-39%	40-59%	60-69%	70-74%	75-79%
6	7	8	9	10
80-84%	85-89%	90-94%	95-99%	Från stödjande sänkning till kors 3 sekunder max vinkel i axlar +/-15° och raka armar

Anmärkning: Utförs i hög- och sänkbara ringar ståendes på en våg. Gymnasten står på vågen med ringarna i sådan höjd att han håller armarna rakt ut från kroppen som i ett vanligt kors.
Vikten som vågen visar under 3 sek när gymnasten pressar ner ringarna allt han kan. Denna vikt utgör en procentsats av den totala kroppsvikten och efter denna får man en poäng enligt tabellen ovan.

10.2 Spetspik

1	2	3	4	5
- 30 cm	- 20 cm	- 10 cm	0 cm	+ 10 cm
6	7	8	9	10
+ 20 cm	+ 30 cm	+ 40 cm	+ 50 cm	Manna



Anmärkning: Ändläget måste hållas under 5 sek med raka, samlade ben. Det sämsta uppmätta värdet under 5 sek avgör resultatet. 0 cm är ovanför stödpunkten (fram till på handen vid pekfingeret). Avståndet mäts till hälen (se bild). Det är tillåtet att sitta med örntag i barren.

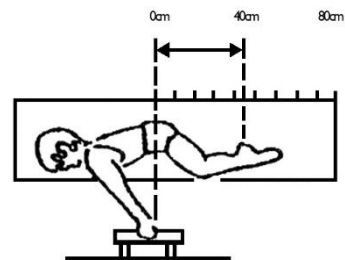
10.3 Fram- och baklansar

1	2	3	4	5
På barränden eller i ringar Baklans delade ben under 5 sek		På barränden eller i ringar Baklans horisontellt under 5 sek		På barränden eller i ringar Baklans horisontellt under 5 sek följt av framlans minst 45° under 3 sek
6	7	8	9	10
	I ringar: Baklans horisontellt under 5 sek följt av framlans minst 45° under 5 sek		I ringar: Framlans horisontellt under 2 sek	I ringar: Framlans horisontellt under 5 sek

Anmärkning: Utgångsläget för lansarna är stuphängande. Maximalt +/-15° avvikelser från horisontalplanet

10.4 Fri stödvåg

1	2	3	4	5
15 cm	20 cm	25 cm	30 cm	35 cm
Samlade ben	Samlade ben	Samlade ben	Samlade ben	Samlade ben
6	7	8	9	10
Stödvåg med delade ben (på golv eller i barr)	Stödvåg med delade ben max 90° (i barr)	Stödvåg med delade ben (i ringar)	Stödvåg med samlade ben (i barr)	Stödvåg med samlade ben (i ringar)



Anmärkning: Ändläget måste hållas under 5 sek alla nivåer. Det sämsta uppmätta värdet under 5 sek avgör resultatet. 0 cm är ovanför stödpunkten (baktill på handen vid lillfingret). Avståndet mäts till hälen. Ryggen får vara max 15° under eller över horisontalplanet, annars blir det 0 poäng. Se bild till höger om tabellen.

Vid stödvåg i ringar skall armarna vara raka och ringarna parallella eller utåtvridna. Inåtvridna ringar ger 0 poäng

11. DYNAMISK STYRKA

11.1 Brytningar till handstående

1	2	3	4	5
1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng	5 poäng
6	7	8	9	10
6 poäng	7 poäng	8 poäng	9 poäng	10 poäng

Anmärkning: Summan av alla brytningar till handstående ger slutpoängen. Inga mer brytningar får göras efter första misslyckade brytningen till handstående.

Schweizerbrytning (raka armar, delade ben) = 1 poäng

Wienerbrytning (raka armar, samlade ben) = 2 poäng

Pless (böjda armar, rak kropp) = 4 poäng

Pless sträckt (raka armar, rak kropp) = 5 poäng

11.2 Genomhukningar i räck

1	2	3	4	5
1x	3x	5x	8x	11x
6	7	8	9	10
14x	17x	21x	25x	30x

Anmärkning: Utgångsläget är hängande i räck med rak kropp. Ändläget är uppnått när fötterna passerat stängen helt (raka ben, fötterna ihop). Det är tillåtet att flexa fötterna men de ska då hållas flexade under hela passagen under stängen. Nersänkning till hängande ska ske till pikhängande. **Det är inte tillåtet att använda handskydd!**

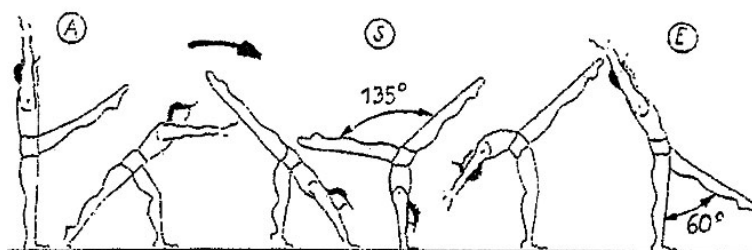
12. RÖRLIGHET

12.1 Brygga framåt

1	2	3	4	5
	För snabb		Stora rytm-störningar S= +/- 90°	
6	7	8	9	10
Medelstora rytm-störningar A= +/- 90° E= +/- 45°		Ringa rytm-störningar A= +/- 90° E= +/- 45° S= +/- 135°		Långsam utan rytmstörningar. Utförande enligt bilden. I faserna A och E visar sig den aktiva rörligheten

A = bendlingsvinkel i utgångsläget
S = bendlingsvinkel
E = bendlingsvinkel i slutläget

Anmärkning: Utförs på ett fast underlag.
Från grundställning till grundställning.

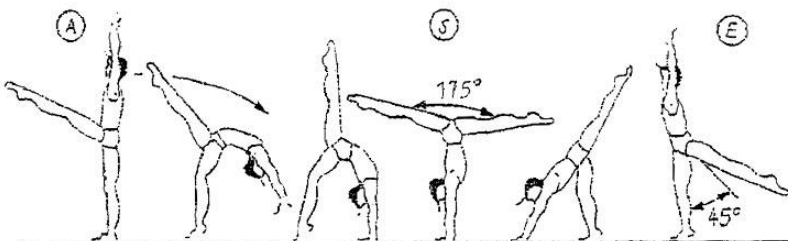


12.2 Brygga bakåt

1	2	3	4	5
	För snabb		Stora rytm-störningar S= +/- 90°	
6	7	8	9	10
Medelstora rytm-störningar A= +/- 90° E= +/- 45°		Ringa rytm-störningar A= +/- 90° E= +/- 45° S= +/- 135°		Långsam utan rytmstörningar. Utförande enligt bilden. I faserna A och E visar sig den aktiva rörligheten S= +/- 175°

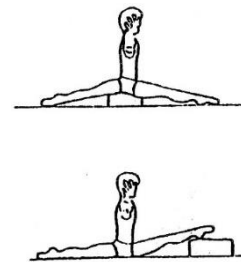
A = bendlingsvinkel i utgångsläget
S = bendlingsvinkel
E = bendlingsvinkel i slutläget

Anmärkning: Utförs på ett fast underlag.
Från grundställning till grundställning.



12.3 Spagat höger / vänster

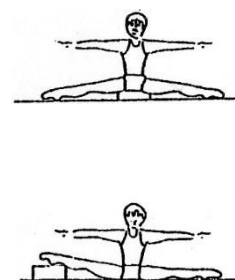
1	2	3	4	5
13 cm	10 cm	8 cm	4 cm	2 cm
6	7	8	9	10
-2 cm	-4 cm	-6 cm	-8 cm	-10 cm



Anmärkning: Gymnasten väljer underlag (för mätning). Ändlåget ska hållas i 5 sek med korrekt utförande (höften parallell, armarna åt sidan). Ett försök åt vänster eller höger (giltigt eller inte).

12.4 Frontalspagat (splitt)

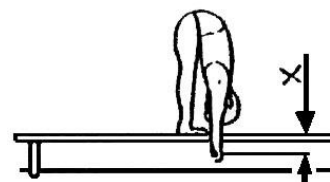
1	2	3	4	5
18 cm	15 cm	13 cm	8 cm	4 cm
6	7	8	9	10
2 cm	-2 cm	-4 cm	-6 cm	-8 cm



Anmärkning: Gymnasten väljer underlag (för mätning). Låret måste ligga ordentligt mot underlaget. Benen ska bilda en rak linje (armarna åt sidan). Ändlåget ska hållas i 5 sek med korrekt utförande. Ett försök (giltigt eller ogiltigt).

12.5 Framfällstående

1	2	3	4	5
7 cm	8 cm	9 cm	10 cm	11 cm
6	7	8	9	10
12 cm	13 cm	14 cm	16 cm	18 cm



Anmärkning: Avståndet mäts från ovasidan av underlaget till ovasidan av staven. Staven skall hållas ordentligt och benen ska vara raka. Läget ska hållas 5 sek. Ett försök (giltigt eller ogiltigt).

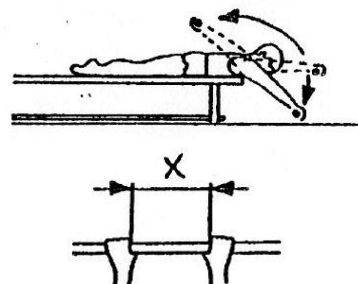
12.6 Framfällsittande delat

1	2	3	4	5
13 cm	9 cm	7 cm	5 cm	3 cm
6	7	8	9	10
1 cm	-1 cm	-3 cm	-5 cm	-7 cm

Anmärkning: Gymnasten måste pressa bröstet ordentligt mot underlaget i 10sek. Benen ska hållas raka i 90° vinkel. Armarna lätt åt sidan. 0 cm är i golvnivå. För att få minusresultat förs distanser in under bågge fötterna på 1, 3, 5 och 7 cm. 1 försök (giltigt eller inte).

12.7 Vrängningar med stav i magliggande

1	2	3	4	5
28 cm	24 cm	20 cm	16 cm	12 cm
6	7	8	9	10
8 cm	4 cm	0 cm	- 4 cm	- 8 cm



Anmärkning: Staven har avstånden markerade på sig. Vänster hand hålls vid 0 cm. Gymnasten väljer en bredd och håller staven med övertag. 3 vrängningar fram och tillbaka med raka armar. Avläsning av avståndet mellan händerna sker efteråt. Poäng ges sedan beroende på avståndet **UTÖVER** axelbredd (avståndet mellan händerna med parallella armar). 1 försök (giltigt eller ogiltigt)

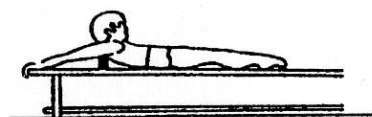
12.8 Brygga på golv

1	2	3	4	5
9 cm	6 cm	3 cm	0 cm	-3 cm
6	7	8	9	10
-5 cm	-7 cm	-9 cm	-11 cm	-12 cm

Anmärkning: Bryggan är giltig endast om den utförs med raka armar och ben och händerna i axelbredd. Avståndet mäts med en lodrät pinne som hålls mot axeln. Avståndet mäts från pinnen till handleden.

12.7 Dragläge liggande

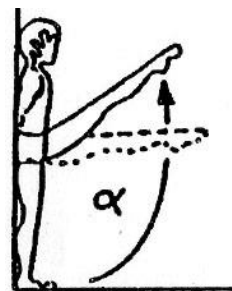
1	2	3	4	5
23 cm	21 cm	19 cm	17 cm	15 cm
6	7	8	9	10
13 cm	11 cm	9 cm	7 cm	5 cm



Anmärkning: Gymnasten måste pressa svanken ordentligt mot underlaget i 10sek. Benen ska hållas raka. Armarna parallella rakt bakåt med ordentligt grepp runt bänken. Avståndet mäts från ovansidan av bänken till axeln, punkten längst ner på axeln. 1 försök (giltigt eller inte).

12.8 Benlyft framåt

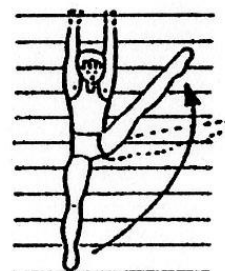
1	2	3	4	5
75°	80°	85°	90°	95°
6	7	8	9	10
100°	110°	120°	130°	140°



Anmärkning: Ryggen mot väggen, armarna ner åt sidan, benlyft framåt. Benet hålls 5 sek. Mät sämsta vinkeln under 5 sek. Ett försök åt vänster och ett försök åt höger (giltigt eller ogiltigt). Snittpoängen för båda försöken räknas.

12.9 Benlyft åt sidan

1	2	3	4	5
75°	80°	85°	90°	95°
6	7	8	9	10
100°	110°	120°	130°	140°



Anmärkning: Hängande i ribbstol med ryggen mot, benlyft åt sidan utan att vrida höften. Benet hålls 5 sek. Mät sämsta vinkeln under 5 sek. Ett försök åt vänster och ett försök åt höger (giltigt eller ogiltigt). Snittpoängen för båda försöken räknas