

Bedömningskriterier till ANATOLI CUP vt-26

Åldersindelning

Klass 1	f. -16 och senare
Klass 2	f. -15, -14
Klass 3	f. -13, -12
Klass 4	f. -11, -10, -09
Klass 5	f. -08 och tidigare
Veteraner	Vuxna (ej aktiva tävlingsgymnaster) tävlar enl. klass 1

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
1. Löpning 20 meter på tid.		
Klass 1	3,8 s / 3,3 s	3,8 s / 3,3 s
Klass 2	3,6 s / 3,1 s	3,6 s / 3,1 s
Klass 3	3,4 s / 2,9 s	3,2 s / 2,7 s
Klass 4	3,2 s / 2,7 s	3,0 s / 2,6 s
Klass 5	3,0 s / 2,6 s	2,8 s / 2,6 s

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
2. Stillastående längdhopp.		
Klass 1	1,80 m / 2,00 m	1,80 m / 2,00 m
Klass 2	1,90 m / 2,10 m	1,90 m / 2,10 m
Klass 3	2,00 m / 2,20 m	2,10 m / 2,30 m
Klass 4	2,20 m / 2,40 m	2,40 m / 2,60 m
Klass 5	2,40 m / 2,60 m	2,70 m / 2,90 m

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
3. Benlyft i ribbstol under 30 s. 180° krävs för 11,0 p. 90° ger max. 4,5 p.		
Klass 1, 2, 3, 4, 5	23 st	23 st

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
4. Repklättring från startposition sittande på matta. Klättring utan benhjälp ger max 11,0 p, med benhjälp max 6,5 p samt med fothjälp max 4,5 p.		
Klass 1	14 s / 9 s	14 s / 9 s
Klass 2	13 s / 8 s	12 s / 7 s
Klass 3	12 s / 7 s	11 s / 6 s
Klass 4	11 s / 6 s	10 s / 5 s
Klass 5	10 s / 5 s	9 s / 4 s

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
5. Piksittande i golvbarr.		
Klass 1	25 s / 35 s	25 s / 35 s
Klass 2	35 s / 45 s	35 s / 45 s
Klass 3	45 s / 55 s	

Piksittande i ringar.

Klass 3		15 s / 25 s
Klass 4		20 s / 30 s
Klass 5		25 s / 35 s

Kippar på låga holmen. (Utföres med utsving efter första kippen)

Klass 4	15 st / 20 st
Klass 5	20 st / 25 st

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
6. Grupperat hängande på barrholme.		
Klass 1	60 s / 70 s	60 s / 70 s
Uppdragningar på barrholme, under 30 s. (Rygg mot kombiplint, uppdragning till haka över holmen)		
Klass 2	14 st / 15 st	14 st / 15 st
Klass 3	19 st / 20 st	19 st / 20 st
Överkastningar på höga barrholmen, under 40 s. (Endast flickor)		
Klass 4	10 st / 11 st	
Klass 5	10 st / 11 st	
Uppdragningar i ringar, under 30 s. (Endast pojkar)		
Klass 4		11 st / 12 st
Klass 5		11 st / 12 st

	Flickor 10,0 p / 11,0 p	Pojkar 10,0 p / 11,0 p
7. Armhävningar på tid. 10 st. (Fötter på bänk och händer på golv, näsa mot skumgummibit)		
Klass 1	8 s / 6 s	8 s / 6 s
Klass 2	7 s / 5 s	7 s / 5 s
Armhävningar med klapp, under 20 s. (Fötter på bänk och händer på golv, näsa mot skumgummibit)		
Klass 3	13 st / 15 st	
Klass 4	14 st / 16 st	
Klass 5	15 st / 17 st	
Armböjningar i herrbarr, under 20 s.		
Klass 3		23 st / 25 st
Klass 4		28 st / 30 st
Klass 5		33 st / 35 st

Flickor	Pojkar
10,0 p / 11,0 p	10,0 p / 11,0 p

8. Grupperat stödjande på golvbarr i klass 1, samt i klass 2 för pojkar.

Brytningar från stående i klass 3, samt i klass 2 för flickor.

Brytningar från sittande i handbarr (valfritt) för klass 4 och 5.

Klass 1	45 s / 55 s	60 s / 70 s
Klass 2	5 st / 6 st	80 s / 90 s
Klass 3	10 st / 11 st	5 st / 6 st
Klass 4	4 st / 5 st	6 st / 7 st
Klass 5	6 st / 7 st	10 st / 11 st

9. Spagat med höger och vänster ben samt i tvärspagat.

Perfekt utförande ger 10,0 p.

Poängen som ges är ett medelvärde på alla spagater.

Främre benets sittben tar i golvet med främre foten (sträckt vrist) på matta (10 cm). Händerna placeras på motsatt ben och bakre ben är sträckt i spagatutförande.

Split ska utföras med knän uppåt och man får sätta händer i golv. Valfri fot på matthöjd (10 cm).

Spagat eller split på golv utan matta i samma position som ovan ger max 9,0 p/st.

10. Brygga.

Perfekt utförande ger 10,0 p.

Axlarna förbi handled/över lod med 5 cm. Raka armar och ben.

Ang. bedömning av Spagater och Brygga:

Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer för stretch och rörlighetsträning berör vikten av att stretching i ytterläge ska undvikas, särskilt för yngre barn. I Klass 1 kommer därför fokus att ligga extra mycket på en snabb bedömning, utan att domarna uppmuntrar gymnasterna att pressa ut i ytterläget. Domarna förklarar som vanligt reglerna innan deltagarna ska visa upp sina spagater/bryggor.