

## Bilaga A2 Svårighetstabell - Matta och Hopp

Bilaga A2 visar svårighetsvärde för samtliga tillåtna övningar.

Vissa övningar är nivåspecifika och är endast tillåtna på specifika nivåer enligt nedan.

### Matta

Kod	Övningar Matta	Symbol
Tu1	Kullerbytta (framåt/bakåt)	
Tu2	Handstående nedrullning	
Tu3	Hjulning	
Tu4	Handvolt eller spagathandvolt	
Tu5	Handvolt II	
Tu6	Frivolt grupperad (nivå 6 och 7)***	
Tu7	Frivolt pikerad (nivå 6)***	
Tu8	Frivolt sträckt (nivå 6)***	
Tu9	Rondat	
Tu10	Flick-flack	
Tu11	Salto grupperad (nivå 6 och 7)	
Tu12	Salto pikerad (nivå 6)	
Tu13	Salto sträckt (nivå 6)	
Kod	Övningar Station* (ej nivå 6)	Symbol
Tu14	Handstående fall (nivå 9 och 8)**	
Tu15	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	
Tu16	Rondat från höjd (nivå 8)	

\* Se redskapskiss i redskapsreglemente nivå 6-9

\*\* Lätt pass tillåtet på nivå 9, se tävlingsbestämmelser

\*\*\* Startvolt är ej tillåtet

### Hopp

Kod	Övningar Landning till fötter (Trampett)	Symbol
Tr1	Ljushopp	
Tr2	Ljushopp med bendelning (X)	
Tr3	Frivolt grupperad	
Tr4	Frivolt grupperad 180°	
Tr5	Frivolt grupperad 360° (nivå 6)	
Tr6	Frivolt grupperad 540° (nivå 6)	
Tr7	Frivolt pikerad	
Tr8	Frivolt pikerad 180°	
Tr9	Frivolt sträckt	
Tr10	Frivolt sträckt 180°	
Tr11	Frivolt sträckt 360° (nivå 6)	
Tr12	Frivolt sträckt 540° (nivå 6)	
Tr13	Rondat på bord/plint	
Tr14	Överslag på bord/plint	
Kod	Övningar Mattberg* (Trampett) (ej nivå 6)	Symbol
Tr15	Kullerbytta till rygg eller stående	
Tr16	Frivolt grupperad till rygg	
Tr17	Frivolt pikerad till rygg	
Tr18	Frivolt sträckt till rygg	
Tr19	Överslag till rygg med bord/plint/händer på mattberg	
Kod	Övningar Mattberg* (Satsbräda) (endast nivå 9)	Symbol
Tr16	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	
Tr17	Överslag till liggande (händer på mattberg) (nivå 9)	