

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 på 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	Frivolt sträckt 180° (nivå 6)***	
Tu10	Rondat	
Tu11	Flick-flack	
Tu12	Salto grupperad (nivå 6 och 7)	
Tu13	Salto pikerad (nivå 6)	
Tu14	Salto sträckt (nivå 6)	
Tu15	Salto sträckt 180° (nivå 6)	
Tu16	Salto sträckt 360° (nivå 6)	
Kod	Övningar på station* (ej nivå 6)	Symbol
Tu17	Handstående fall (nivå 9 och 8)**	
Tu18	Handvolt från höjd (nivå 8 och 7)	
Tu19	Rondat från höjd (nivå 8 och 7)	

* Se redskapsskiss i redskapsreglemente nivå 6-9

** Lätt pass tillåtet på nivå 9, se tävlingsbestämmelser

*** Startvolt är ej tillåtet

Hopp		
Kod	Övningar med 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 till 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 till mattberg* (Satsbräda) (endast nivå 9)	Symbol
Tr20	Kullerbytta till rygg eller stående (nivå 9)	
Tr21	Överslag till liggande (händer på mattberg) (nivå 9)	