

## Förändringar i reglerna i klassen 10-12 år:

- Roterande rörelser
  - o Till det tekniska värdet tilläggs två stycken rotationskrav:
    1. I steg- eller småhoppserierna tilläggs kravet att gymnasterna under en steg- eller småhoppserie bör rotera 360 grader
    2. Till akrobatikrörelserna tilläggs kravet att minst en av akrobatikrörelserna skall vara roterande samt att denna rörelse skall vara kombinerad med en annan roterande rörelse vars rotationsriktning och/eller rotationsnivå skiljer sig från akrobatikrörelsen. Rörelsen som kombineras kan tillhöra vilket rörelsesläkte som helst (t.ex. kullerbytta eller illusion).
  - o Förändringarna har ingen inverkan på den totala poängen.
- Kravet att tyngden i akrobatikrörelserna måste vara på de övrelemmarna stryks.
- I redskapsprogram tilläggs det att armrörelseserier byts ut mot redskapsrörelseserier.
  - o Denna specificering informerades redan till redskapsåsongen 2013, men tillades inte i reglerna.

### Förändringarna i reglerna (tillägg understreckade, strykningar överstreckade):

#### 2.4 Armrörelser

Friprogram måste innehålla minst två olika armrörelseserier.

Armrörelseserierna bör bestå av minst tre olika armrörelser.

T.ex.

- vågrörelser - genomförningar
- gungningar - rullningar
- kast - klappar
- åttor - skjutningar
- vridningar - fartsvängar
- slag - fartförningar
- höjningar - dragningar
- sträckningar – förningar

I redskapsprogrammet bör kompositionen innehålla minst två olika redskapsrörelseserier.

Redskapsrörelseserien bör bestå av minst tre olika redskapsrörelser.

#### 2.5 Steg- och småhoppserier

Kompositionen bör bestå av minst 3 olika steg- eller småhoppserier (minst sex steg). En steg- eller småhoppserie skall bestå av minst två olika steg eller småhopp. I en av steg- eller småhoppserierna skall det finnas en rytmförändring och i en steg- eller småhoppserie skall stegen eller småhopp

vara kombinerade med en rörelse ur ett annat rörelsesläkte (=görs samtidigt som en arm- eller kroppsrörelse). Utöver detta bör även gymnasterna i en steg- eller småhoppserier rotera 360 grader runt sig själva.

## **2.6 Akrobatikrörelser**

Kompositionen bör bestå av minst två olika akrobatikrörelser. En av akrobatikrörelserna bör vara roterande samt kombinerad med en annan roterande rörelse där rotationsriktningen och/eller -nivån skiljer sig (riktningar; horisontalplan, frontalplan eller rotation stående runt egen axel, nivåer: i luften, helt stående, på knä/armbågar eller med kroppen på golvet, t.ex. bryggövergång och kullerbytta eller illusion och hjulning). I akrobatikrörelserna bör höften stiga i vertikalnivå över huvud- eller axelhöjd, ~~så att kroppstyngden är på de överlämmarna~~ samt en god kropps kontroll/kroppsuppbärning synas. Akrobatikrörelserna bör ingå i programmets helhet på ett harmoniskt och naturligt sätt.

T.ex.

- bryggövergångar (framåt eller bakåt)
- hjulningar
- ~~handstående~~ bröststående