

REGLER FÖR ESTETISK TRUPPGYMNASTIK TÄVLINGS- OCH HOBBYSERIERNAS FRI- OCH HANDREDSKAPSPROGRAM

Tävlingsserie: 14–16-åringar, 16–18-åringar, över 18-åringar

Hobbyserie: 14–16-åringar, 16–18-åringar, över 18-åringar

Vuxna över 25-år, Vuxna över 35-år, Vuxna över 45-år,



Bild: Jukka Hämeenniemi

Giltiga 1.1.2025-31.12.2025

Översatta 28.2.2025

Uppdaterade 31.3.2025

1. Allmänt	5
1.1. Anordnande av tävlingar	5
1.2. Tävlingsklasser	5
1.2.1. Tävlingsklass (kilpasarja)	5
1.2.2. Hobbyklass (harrastesarja)	5
1.3. Rätt att delta	6
1.4. Tävlingslag	6
1.5. Anmälan och bekräftelse av deltagande	7
1.6. Tävlingsprogram	7
1.6.1 Program	7
1.6.2 Programmens längd	7
1.7. Tävlingsområde	8
1.8. TÄVLINGSDRÄKT	8
1.8.2. Hår och smink	9
<i>Bild 2: Praktiskt tips för tävlingsmässig sminkning</i>	10
1.9. Tävlingsredskap	11
1.10. Disciplin	12
1.10.1. Doping	12
1.10.2. Gymnasters och tränares uppförande	12
2. De tekniska kraven för programkomposition i tävlingsklasser för gymnaster över 14 år (Kilpasarjat)	13
2.1. Obligatoriska svårigheter	13
2.1.1. Kroppsrörelser	13
2.1.2. Balanser	15
2.1.3. Hopp	16
2.1.4. Kombinationsserier	17
2.1.5. Tekniska krav för handredskapsprogram	18
2.2. TEKNISKT VÄRDE I TÄVLINGSSERIEN ÖVER 14 ÅR (KILPASARJA)	19
3. Det artistiska värdet i koreografin för tävlingsklasser (kilpasarja)	21
3.1. Artistisk kvalitet (AV-A)	21
3.1.1. Gymnastiskt värde	22
3.1.1.1. Estetisk truppgymnastikteknik	22
3.1.1.2. Smidig sammankoppling av rörelser och rörelsekompositioner	22
3.1.1.3. Flyt	22
3.1.2. Programmens uppbyggnad	23
3.1.2.1. Enhetlighet	23
3.1.2.2. Programmens mångsidighet	23
3.1.2.2.1. Mångsidighet i riktningar och nivåer	23
3.1.2.2.2. Mångsidighet i användning av ytan och formationer	24
3.1.2.2.3. Mångsidighet i förflyttningar	24
3.1.2.2.4. Mångsidighet i kroppsrörelser	24
3.1.2.2.5. Mångsidighet i balanser	25
3.1.2.2.6. Mångsidighet i hopp	25
3.1.2.3. Tempo och dynamik	25
Snabba och långsamma sektioner i programmet	25
Kraftfulla och lätta sektioner i programmet	26
3.1.3. Uttryck och musik	26
3.1.3.1. Programmens tema och stil	26
3.1.3.2. Uttrycksfull kroppsanvändning	26
3.1.3.3. Musik	27
3.1.4. Generella avdrag	27
3.1.4.1. Akrobatiska rörelser	27
3.1.4.2. Lyft och samarbetsrörelser	28
3.1.4.3. Religiösa, nationella eller politiska överträdelser	28
3.1.4.4. Lagets entré	28
3.1.4.5. Gymnaster och tränarnas beteende	28
3.1.4.6. Tävlingsdräkt, hår och smink bryter mot reglerna	29
3.1.4.7. Tävlingsprogrammets längd	29
3.1.5. Bedömning av den konstnärliga kvaliteten (AV-A)	29

3.2. Artistiska element (AV-B)	32
3.2.1 Artistiska svårighetselement	32
3.2.1.1. Bådsidighet i hopp och balanspositioner	34
3.2.1.2. Kroppssekvenser kombinerade med artistiska svårigheter	34
3.2.1.2.1. Kroppsrörelseserier som innehåller riktningändring och rotation	34
3.2.1.2.2. Kroppsrörelseserier som innehåller nivåvariationer	35
3.2.1.2.3. Kroppsrörelseserier som innehåller rörelse	35
3.2.1.2.4. Kroppsrörelseserier som innehåller tempo variation	35
3.2.1.2.5. Kroppssekvenser som innehåller variation i dynamiken	35
3.2.1.3. Balans som börjar direkt från kroppsrörelse	35
3.2.1.4. Hopp som börjar direkt från kroppsrörelse	35
3.2.1.5. Rotationsbalans (illusion/ piruett)	36
3.2.1.6. Rotationshopp	36
3.2.2. Samarbetelement	36
3.2.2.1. Lagets samarbetsrörelse utan lyft	37
3.2.2.2. Par- och/eller trio-samarbetsrörelse med eller utan lyft	37
3.2.2.3. Lagets synkroniserade rörelsesekvens	37
3.2.2.4. Lagets kanon	37
3.2.3. Originalitet	37
3.2.3.1. Originalitet i rörelser	38
3.2.3.2. Originalitet i samarbetsrörelser och formationer	38
3.2.3.3. Oförglömlig koppling mellan musik och koreografi	38
3.2.3.4. Tematisk berättelse/stil	39
3.2.4. Bedömning av konstnärliga element (AV-B)	39
3.2.5. Artistiska elementens tabell (AV-B)	39
4. Tekniska krav för programmets komposition i hobbyserien över 14 år (harrastesarja)	41
4.1. Kroppsrörelser	41
4.2. Balanser	43
Dynamiska balanser (Tourlent, Illusion, Piruetter):	43
4.3. Hopp	44
Utförandekrav för hopp:	45
4.4. Stegserie	46
Utförandekrav för stegserier och skutt:	46
4.5. Kombinationsserier	46
Programmet ska innehålla minst tre (3) olika variationer enligt följande. Hela laget ska utföra samma kombinationsserier. Till det tekniska arvodet räknas max tre (3) olika kombinationsserier med utgående från tabellen nedan.	46
4.6. Tekniska krav i handredskapsprogram	47
4.7. Tekniskt värde i hobbyserier för över 14-åringar	48
Värdering av svårighetsmoment (sammansättningskrav) (på finska):	48
Bedömning av svårighetsmoment:	48
Poängräkning av tekniskt värde i hobbyserier för över 14-åringar	49
Domaren som bedömer det tekniska värdet ska följa dessa steg:	49
5. Det artistiska värdet av programkompositionen i hobbyserier (AV)	50
5.1. Gymnastiskt värde	50
5.1.1. Estetisk trupp gymnastik teknik	50
5.1.2. Sammanlänkning och flytv av rörelser och rörelseserier	51
5.1.3. Kontinuitet	51
5.2. Programmets uppbyggnad	51
5.2.1. Enhetlighet	51
5.2.2. Variation i programmet	52
5.2.2.1. Variation i nivåer och riktningar	52
5.2.2.2. Användning av ytan och formationer	52
5.2.2.3. Variation i förflyttningar	53
5.2.2.4. Mångsidighet i kroppsrörelser	54
5.2.2.5. Mångsidighet i balansrörelser	54
5.2.2.6. Mångsidighet i hopp	55
5.2.3. Tempo och dynamik	55
5.3. Uttryck, originalitet och musik	55

5.3.1. Programmens tema och stil.....	56
5.3.2. Uttrycksfull kroppsanvändning	56
5.3.3. Musik.....	56
5.3.4. Originalitet	57
5.4. Samarbetsmoment.....	57
5.4.1. Lagets samarbete utan lyft	58
5.4.2. Samarbete i par och/eller trio utan lyft	58
5.4.3. Lagets synkroniserade rörelseserie	58
5.4.4. Lagets kanon	58
5.5. Generella avdrag	59
5.5.1. Akrobatiska rörelser.....	59
5.5.2. Lyft och samarbetsmoment.....	59
5.5.3. Religiös, nationell eller politisk förolämpning	60
5.5.4. Lagets entré	60
5.5.5. Gymnasters och tränares agerande.....	60
5.5.6. Tävlingsdräkt, frisyr och smink som inte uppfyller reglerna	61
5.5.7. Tävlingsprogrammets längd.....	61
5.6. Artistisk kompositionsbedömning.....	61
6 Utförande	65
<i>Krav på utförandet</i>	<i>65</i>
6.1. Bedömning av utförande.....	66
<i>Bedömning av utförandet</i>	<i>69</i>
6.2. Avdrag från huvuddomaren	69
7. Domargrupper.....	70
7.1. Allmänt	70
7.2. Domargruppens sammansättning.....	70
7.2.1. Domarpaneler	70
Domarnas uppgifter och ansvar:	70
7.2.2. Överdomare.....	70
7.2.2.1 Avdrag från överdomare.....	71
7.2.2.2 Åtgärder under domarpalaver	71
7.2.3. Gränsövervakare	72
7.2.4. Tidtagare	72
8. Poängsättning	72
8.1. Poängsättning i tävlingsklasser (kilpasarja).....	72
8.2. Poängsättning i hobbyklasser (harrastesarja).....	73
8.3. Poängberäkning för delområden	73
9. Priser.....	73
EGNA ANTECKNINGAR.....	75

1. Allmänt

Tävlingsprogrammet i estetisk trupp gymnastik är en artistisk och idrottslig helhet komponerad till musik, resultatet av hundratals eller till och med tusentals timmars gemensamt arbete. Utöver de obligatoriska svårighetsdelarna binds helheten samman av kontinuerliga, flytande rörelser samt programmets stämning eller tema, vilket uttrycks genom rörelsespråket, musiken, dräkterna och programmets konstnärliga element. Den estetiska trupp gymnastikens kärna är de flytande kropps rörelserna som ingår i de krävda svårighetsdelarna. Helheten fulländas genom inlevelse och uttryck.

Dessa regler definierar tävlingsreglerna för Suomen Voimisteluliittos tävlingsklasser inom estetisk trupp gymnastik för 14–16-åringar, 16–18-åringar och över 18 år samt motionsklasser för 14–16-åringar, 16–18-åringar och över 18 år, samt vuxenklasserna över 25 år, 35 år och 45 år. Reglerna används i alla tävlingar inom Voimisteluliitto.

I samtliga tävlingar inom Voimisteluliitto gäller även Voimisteluliittos allmänna tävlings- och disciplinregler.

1.1. Anordnande av tävlingar

Suomen Voimisteluliitto ansvarar för anordnandet av tävlingar i estetisk trupp gymnastik och beviljar rätten att arrangera tävlingar till föreningar eller föreningssamarbeten som ansökt om det. Tävlingar i det fria programmet anordnas varje vår och tävlingar i redskapsprogrammet varje höst. Expertgruppen för estetisk trupp gymnastik har rätt att göra ändringar i tävlingsklasser och tävlingsdatum. Arrangörer ska följa de allmänna och grengemensamma riktlinjerna för tävlingsarrangemang fastställda av Voimisteluliitto.

1.2. Tävlingsklasser

1.2.1. Tävlingsklass (kilpasarja)

- **14–16-åringars tävlingsklass:** Deltagare fyller 14, 15 eller 16 år under tävlingsåret. Två gymnaster kan avvika från åldersgränsen med ett år uppåt eller nedåt och en gymnast kan avvika med ett eller två år uppåt eller nedåt.
- **16–18-åringars tävlingsklass:** Deltagare fyller 16, 17 eller 18 år under tävlingsåret. Samma åldersavvikelser som för 14–16-åringar tillåts.
- **Över 18 år:** Deltagare fyller minst 18 år under tävlingsåret. Två gymnaster kan vara ett år yngre och en gymnast kan vara ett eller två år yngre. Ingen övre åldersgräns.

I mindre tävlingar kan den högsta serien vara för över 16-åringar. Om det finns 7 eller färre deltagare i serierna för över 16-åringar, ska serierna slås ihop. Om en av serierna har 2 eller färre deltagare, ska serierna slås ihop även om den andra serien har fler deltagare. I sådana fall tävlar alla som fyller 16 år under tävlingsåret eller är äldre, med beaktande av ovan nämnda åldersundantag.

1.2.2. Hobbyklass (harrastesarja)

Åldersgränserna för hobbyserier är rekommendationer, där minst 50 % av gymnasterna ska vara inom rätt åldersgrupp.

- **14–16 år:** Minst 50 % av laget ska vara i rätt ålder.

- **16–18 år:** Minst 50 % av laget ska vara i rätt ålder.
- **Över 18 år:** Minst 50 % av laget ska vara i rätt ålder.
- **Över 25, 35 och 45 år:** Minst 50 % av laget ska vara i rätt ålder. Alla deltagare ska vara minst 18 år.

I mindre tävlingar kan den högsta serien vara för över 16-åringar. Om det finns 7 eller färre deltagare i serierna för över 16-åringar, ska serierna slås ihop. Om en av serierna har 2 eller färre deltagare, ska serierna slås ihop även om den andra serien har fler deltagare. I sådana fall tävlar alla som fyller 16 år under tävlingsåret eller är äldre. Minst 50 % av lagets gymnaster måste ha rätt ålder för tävlingsklassen.

I hobbyserierna för 25+, 35+ och 45+ måste minst 50 % av lagets gymnaster ha rätt ålder för tävlingsklassen, det vill säga fylla minst 25, 35 eller 45 år under tävlingsåret. Alla gymnaster måste dock fylla minst 18 år under tävlingsåret. Det finns ingen övre åldersgräns. Serierna slås inte ihop, även om antalet deltagare är lågt.

1.3. Rätt att delta

Tävlingen är öppen för föreningar och föreningssammanslutningar som tillhör Gymnastikförbundet. Gymnaster måste ha en giltig licens och försäkring enligt tävlingens krav. Mer information om licenser och försäkringar finns på Gymnastikförbundets webbplats.

Ett lag kan under en säsong endast delta i en mästerskapsnivåtävling (Finlands mästerskap / Gymnastikförbundets mästerskap). Med säsong avses höstens och vårens tävlingssäsonger separat.

1.4. Tävlingslag

Tävlingslaget måste bestå av minst 5 gymnaster.

I serier för gymnaster under 18 år får inga reserver användas, och alla namngivna gymnaster i laget måste tävla. Undantag görs för lag med fler åldersundantag än vad som tillåts enligt punkt 1.2, samt vid skador och/eller sjukdom.

I serier för gymnaster över 18 år bestämmer laget själva sin tävlingsuppställning. Alla som ingår i laget har rätt att tävla under säsongen. Den uppställning som anmälts till tävlingen blir belönad.

En gymnast kan endast tävla i ett lag och en serie inom samma tävling i estetisk trupp gymnastik för en och samma förening. Om laget blir belönat, tilldelas hela den anmälda tävlingsuppställningen pris, inklusive skadade och sjuka gymnaster. Byte av förening regleras i Gymnastikförbundets allmänna tävlingsregler.

I serierna 14–16 år och 16–18 år kan laguppställningen ändras mellan kvaltävling och final, om laget har flera åldersundantag eller om en gymnast inte kan tävla den ena dagen på grund av till exempel skada eller sjukdom. Åldersundantagsregeln måste uppfyllas av den uppställning som tävlar på golvet, och uppställningen kan variera mellan kval- och finaltävling. Detta gör det möjligt för alla i laget att delta i säsongens huvudtävling.

I serier för gymnaster över 18 år kan uppställningen ändras mellan kval och final enligt lagets eget beslut. Upp till tre gymnaster kan utgöra åldersundantag. Åldersundantagsregeln måste uppfyllas av den uppställning som tävlar på golvet, och uppställningen kan variera mellan kval- och finaltävling.

Om ett lag påbörjar sitt tävlingsprogram med en ofullständig uppställning, eller om en gymnast tvingas avbryta under pågående program, dras poäng av för den saknade gymnasten. Avdraget görs även om laget efter avbrottet fortfarande har fullt antal gymnaster.

- Överdomaren för utförandet (EXE överdomaren) gör avdrag för saknad eller avbrytande gymnast: -0,5 poäng per saknad gymnast.

1.5. Anmälan och bekräftelse av deltagande

Anmälan till tävlingar måste göras enligt anvisningarna i tävlingsinbjudan och inom den tidsfrist som arrangören har fastställt. För sena anmälningar tas en förhöjd deltagaravgift ut med 200 %.

Deltagandet i tävlingen måste bekräftas vid ankomst till tävlingsplatsen, dock senast 1 timme före start för den aktuella serien. Vid bekräftelsen kontrolleras lagets anmälda tävlingsuppställning.

Om tävlingen inkluderar en final och laget väljer att inte delta i finalen, måste detta omedelbart meddelas till tävlingssekretariatet efter att kvaltävlingen avslutats.

1.6 Tävlingsprogram

1.6.1 Program

På våren tävlar man med valfria program utan redskap, och på hösten tävlar man med valfria redskapsprogram. I hobbyserierna för 25+, 35+ och 45+ finns inga redskapsprogram. Programmet behöver inte vara nytt och får inget namn.

I serierna för över 14-åringar kan gymnastikredskapet vara rep, boll, rockring, kägler eller band. Hela laget genomför tävlingsprogrammet med samma och likadant redskap. Med likadant redskap avses att det har samma färg, storlek och är tillverkat av samma material. Undantaget är repet, vars längd får anpassas efter gymnasternas längd. Om redskapet är kägler måste båda käglorna vara i samma färg och dekorerade på samma sätt.

1.6.2 Programmets längd

Tävlingsprogrammets längd är 2:10–2:30 minuter i tävlingsserier och 1:40–2:10 minuter i hobbyserier. Tiden räknas från den första gymnastens rörelse till den sista rörelsens avslutning.

- Den artistiska överdomaren (AV överdomaren) gör avdrag: -0,1 poäng för varje fullständig extra eller saknad sekund, baserat på tidtagarnas bedömning. I tävlingsserier görs avdraget av AV-A överdomaren.

Inmarschen till tävlingsområdet ska ske smidigt och får inte vara för lång. Den får inte innehålla musik eller onödiga rörelser. Programmet ska både börja och sluta inom tävlingsområdet.

- Den artistiska överdomaren (AV överdomaren) kan föreslå ett generellt avdrag (om en majoritet av domarna föreslår avdraget): -0,3 poäng om inmarschen tar för lång tid, innehåller musik eller extra rörelser. I tävlingsserier görs avdraget av AV-A överdomaren.

1.6.3 Musik

Tävlingsprogrammets musik är valfri. Musiken kan tolkas med ett eller flera instrument, och även mänsklig röst kan räknas som ett instrument. Musiken får innehålla ljud och ord. Den ska vara enhetlig och sammanhängande utan avbrott, ha en tydlig och väldefinierad struktur samt vara lämplig för gymnasternas åldersnivå. Fristående musikfragment eller ljudeffekter är inte tillåtna. Ett kort ljudsignal kan förekomma i början av musiken. Musiken får spelas en kort stund i början av programmet utan att gymnasterna rör sig.

Musiken ska vara i en enda fil i elektroniskt format och ska levereras till arrangören enligt angivna krav. Kompositörens namn och musikens titel ska uppges på begäran. Följande uppgifter måste vara tydligt märkta i musikfilen:

- Föreningens och lagets namn
- Tävlingsserie

Programmet ska genomföras i sin helhet med musikalisk ackompanjement. Om fel musik spelas, ansvarar laget för att omedelbart avbryta programmet. I en sådan situation får laget inte påbörja programmet utan ska förbli i startposition tills den artistiska överdomaren (AV-A YT i tävlingsserier och AV YT i hobbyserier) ger vidare instruktioner. Laget startar om sitt program så snart den korrekta musiken spelas.

Laget får endast upprepa sitt program eller skjuta upp sitt framträdande vid ett "force majeure"-fall (exempelvis ett betydande fel i ljudsystemet). I sådana fall ska tränaren omedelbart kontakta tävlingsarrangören, som i sin tur kontaktar domarna. För att få upprepa programmet eller flytta fram framträdandet krävs godkännande av överdomarna, som också kan ha direktkontakt med lagets tränare och tävlingsarrangören.

1.7 Tävlingsområde

Tävlingsområdet är en 13 x 13 meter stor yta anpassad för estetisk truppgymnastik. Området ska vara tydligt markerat med en minst 5 cm bred linje. Linjen ingår i tävlingsområdet. Gymnaster får inte kliva utanför tävlingsområdet under tävlingsprogrammet, inklusive start- och slutposition.

- Överdomaren för utförandet (EXE överdomaren) gör avdrag: -0,1 poäng för varje överträdelse av gränsen, antingen av en gymnast eller av ett redskap. Avdrag för gränsöverträdelser görs baserat på gränsdomarnas rapportering.

1.8. Tävlingsdräkt

1.8.1. Dräkt

Lagets tävlingsdräkt ska vara en enhetlig, estetisk gymnastikdräkt som överensstämmer med idrottens anda. Tävlingsdräkten ska vara identisk (i material och stil) och ha samma färg för alla lagmedlemmar. Om dräkten innehåller genomskinligt tyg kan det finnas individuella skillnader inom laget med hänsyn till gymnastens egen hudfärg. Om tävlingsdräkten är gjord av ett mönstrat material är små skillnader på grund av skärningen tillåtna. Tävlingsdräkten ska förbli oförändrad under hela programmet.

I gymnastens så kallade baddräktsområde (markerat med gult på bilden) FÅR dräkten INTE vara genomskinlig och får inte exponera gymnastens hud. Om genomskinligt eller nätliknande tyg används i baddräktsområdet måste det finnas antingen hudfärgad lycra UNDER eller en hel underdräkt som är likadan för alla i laget. Genomskinligt tyg är tillåtet på armar, dekolletage, övre delen av ryggen och på benen nedanför höften. Underdräkt och underkläder får inte synas vid ärmslut, ryggöppning (t.ex. droppformad öppning) eller benslut.

Tävlingsdräktens halsringning får fram till vara högst vid bröstens övre del och/eller baktill högst vid nedre kanten av skulderbladen. Om en underdräkt används under tävlingsdräkten ska den, om den är synlig, vara likadan för hela laget. En kjol som når till nederdelen av skinkorna är tillåten. Tävlingsdräkten får inte hindra eller dölja rörelser eller försvåra bedömningen av prestationen.

I hobbyserier för gymnaster över 25 år får kjolen nå ner till knäna. Dessutom kan dräkten vara något lösare än en traditionell tävlingsdräkt, men den får inte dölja rörelserna.



Tillåtna inslag i tävlingsdräkten:

- Tåtoxor
- Strumpbyxor/tights, antingen över eller under dräkten
- Små dekorationer på tävlingsdräkten/kjolen (som band, strass, rosetter etc.), så länge de är estetiska och inte stör framförandet
- Hudfärgade stödbandage och tejp
- Nationella symboler och logotyper i enlighet med allmänna tävlingsregler (maxstorlek 30 cm²), placerade på tävlingsdräktens överdel eller höftområde
- Hårdekorationer (maxstorlek 5x10 cm, maxhöjd från hårbotten 1 cm)

Förbjudna inslag i tävlingsdräkten:

- Hattar, huvor eller andra huvudbonader (undantag gäller för huvudbonader och slöjor som täcks av religionsfriheten)
- Separata dekorationer på handleder, vrister eller hals
- Alla typer av örhängen och andra smycken
- Alla former av ljus eller belysning på tävlingsdräkten
- Handskar eller ärmar som täcker handflatan
- För stora dekorationer eller dekorationselement på tävlingsdräkten som hindrar domarna från att se rörelserna
- Byxor
- Tävlingsdräkten får inte vara stötande mot religion eller nationalitet och får inte uttrycka politiska åsikter

Den artistiska överdomaren (AV överdomaren) föreslår en allmän avdragspoäng genom domarnas majoritetsbeslut: - 0,3 för en tävlingsdräkt som kränker religion, nationalitet eller uttrycker en politisk åsikt. I tävlingsklasserna görs avdraget av AV-A överdomaren.

1.8.2. Hår och smink

Håret (gäller ej kort hår) ska vara uppsatt av säkerhetsskäl. Endast en hårdekoration är tillåten (maxstorlek 5x10 cm, maxhöjd 1 cm från hårbotten). Ett dekorativt band eller en scrunchie runt knuten är inte tillåtet. Hårdekorationen ska vara likadan för alla gymnaster i laget. Gymnasternas frisyra ska förbli oförändrad under hela programmet. För varje frisyra som lossnar dras en allmän avdragspoäng från domarna.

Små hårnålar och strass som faller av bestraffas inte.

Hårfärger som kan färga av sig på tävlingsområdet är förbjudna

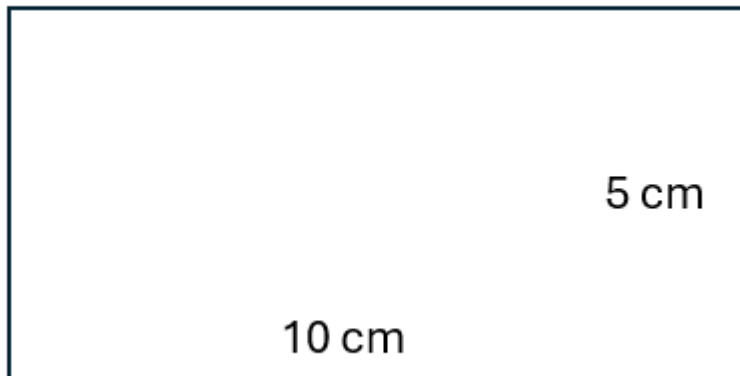


Bild1: Exempel på hårsmuckets godkända storlek

Smink ska vara i enlighet med tävlingsidrottens principer och får inte vara sceniskt eller framträdande. Idrottsligt, diskret och estetiskt smink är tillåtet. Teatraliskt smink, ansiktsmålningar, glitterögonskugga, för mörkt eller onaturligt läppstift, färgade kontaktlinser etc. är inte tillåtet. Lösögonfransar är tillåtna, men får inte vara längre än 1 cm.



Bild 2: Praktiskt tips för tävlingsmässig sminkning

Om du placerar en penna från sidan av näsan till ögonvrån och vidare till slutet av ögonbrynet (= den röda linjen på bilden), bör eyeliner och ögonskugga hållas ovanför denna linje.

- ● Den artistiska överdomaren (AV överdomare) kan föreslå ett generellt avdrag (om en majoritet av domarna föreslår det): -0,1 poäng för en gymnast och -0,2 poäng för två eller flera gymnaster om dräkt, frisyr eller smink inte följer reglerna. I tävlingsserier görs avdraget av AV-A överdomaren.
- ● Den artistiska överdomaren (AV överdomare) kan föreslå ett generellt avdrag (om en majoritet av domarna föreslår det): -0,1 poäng för varje gymnast vars frisyr går upp under programmet. I tävlingsserier görs avdraget av AV-A överdomaren.
- ● Den artistiska överdomaren (AV överdomare) gör avdrag: -0,1 poäng för varje föremål som tappas (exempelvis hårsmucke, tåtosor etc.), baserat på gränsdomarens rapportering. I tävlingsserier görs avdraget av AV-A överdomaren.
- ● Den artistiska överdomaren (AV överdomare) gör avdrag: -0,2 poäng för varje synlig fläck på tävlingsytan, baserat på gränsdomarens rapportering. I tävlingsserier görs avdraget av AV-A överdomaren.

1.9. Tävlingsredskap

Tävlingsredskapet måste följa reglerna. Det får inte ha lösa dekorationer eller band. Tejpning är tillåten. Ett lag får ha högst två (2) reservredskap. Reservredskapen får placeras högst 15 cm utanför tävlingsområdet. Gränsdomaren kontrollerar avståndet.

HOPPREP	
Material	Hopprepet kan vara tillverkat av syntetiskt material eller naturfiber. Det får inte ha förstärkningar.
Längd	Hopprepet kan vara tillverkat av syntetiskt material eller naturfiber. Det får inte ha förstärkningar. Hopprepet ska ha en längd som är proportionerlig i förhållande till gymnastens längd för att möjliggöra korrekt utförandeteknik. Längden mäts i grundposition med repet placerat under båda fötterna i mitten. Repet ska nå någonstans mellan armhålan och axlarna. Vid redskapskontroll mäts inte hopprepets längd.
Hopprepets ända	Hopprepet får inte ha handtag i ändarna. En eller två knutar i varje ände är tillåtna. Repet kan ha täckta ändar och får dekoreras, till exempel med tejp. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande.
BOLL	
Material	Bollen ska vara en gymnastikboll. Materialet kan vara gummi eller ett syntetiskt material med liknande elasticitet. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande..
Diameter	Bollens diameter ska vara 18–20 cm
TUNNBAND	
Material	Tunnbandet ska vara en gymnastiktunnband. Den kan vara tillverkad av plast eller annat syntetiskt material. Tunnbandet kan vara helt eller delvis täckt. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande.
Diameter	Tunnbandets diameter ska vara 80–90 cm i serier för gymnaster över 14 år
KÄGGLOR	
Material	Käglorna ska vara tillverkade av plast eller annat syntetiskt material. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande. Käglorna ska vara identiska och dekorerade på samma sätt.
Längd	Minimilängd: 40 cm
Vikt	Minimivikt: 150 g per kägla
BAND	
Material	Bandet ska vara gjort av silke eller liknande material. Staven kan vara tillverkad av trä, bambu, plast eller glasfiber. Bandet ska vara likadant för hela laget, men små skillnader i färg eller dekoration är tillåtna. Dekorationerna får inte vara lösa eller hängande.
Mått	Bredd: 4–6 cm Längd: 4–6 m (skillnaden mellan lagets band får vara högst 30 cm) Bandets ände som fästs vid staven får vara dubbel på högst 1 m av bandets längd. Vid den del av bandet som är närmast staven får en tunn förstärkning, max 5 cm lång, vara insydd mellan bandlagren.

1.10. Disciplin

1.10.1. Doping

Gymnastikförbundet förbinder sig att följa den aktuella antidopingregleringen från Finlands Center för Etik inom Idrotten (SUEK rf), Gymnastikförbundets antidopingprogram samt antidopingregler från Världsantidopingbyrån (WADA), Olympiska kommittén och dess internationella paraplyorganisationer. Idrottare och deras stödpersonal som deltar i förbundets tävlingsverksamhet är skyldiga att bekanta sig med gällande antidopingregler. Alla idrottare som deltar i förbundets tävlingar och har löst tävlingslicens omfattas av dopingtester både under och utanför tävlingar.

1.10.2. Gymnasters och tränares uppförande

- ⊘ Varje lag och tränare ska respektera andra tävlande, domare och publiken. Höga ljud eller musik utanför tävlingsområdet är inte tillåtna när ett annat lag genomför sin tävlingsprestation.
- ⊘ En lagmedlem (tränare, gymnast, koreograf) får inte kommunicera muntligt (räkning, högljudd uppmuntran) eller genom gester (t.ex. applåder) med laget under tävlingsprogrammet. Ingen form av assistans är tillåten under programmet.
- ⊘ Den konstnärliga överdomaren för komposition (AV YT) föreslår en generell avdragspoäng (-0.3) om en majoritet av domarna föreslår avdrag för otillåten assistans. I tävlingsklasser gör AV-A överdomaren avdraget.
- ⊘ Gymnaster får inte höja sin vakenhetsnivå inför prestationen, exempelvis genom hopp eller klappningar, i direkt anslutning till tävlingsmattan där de är synliga för publiken. Detta ska ske innan de når ingångsplatsen. Om tävlingen försenas av orsaker utanför lagets kontroll (t.ex. domarmöte) och laget redan har placerats synligt i väntan på sin entré, är det tillåtet att höja vakenhetsnivån, så länge det inte fördröjer tävlingen eller stör andra deltagare.
- ⊘ Den artistiska överdomaren för komposition (AV överdomaren) föreslår en generell avdragspoäng (-0.3) om en majoritet av domarna föreslår avdrag för en gymnasts beteende. I tävlingsklasser gör AV-A överdomaren avdraget.
- ⊘ Under tävlingsprogrammet måste tränare och övriga lagmedlemmar stanna på den plats som är avsedd för tränare. De får inte vara synliga nära tävlingsmattan. Överträdelse leder till ett artistiskt avdrag.
- ⊘ Den artistiska överdomaren för komposition (AV överdomaren) föreslår en generell avdragspoäng (-0.3) om en majoritet av domarna föreslår avdrag för en tränares beteende. I tävlingsklasser gör AV-A överdomaren avdraget.
- ⊘ Gymnaster får inte göra ljud, med undantag för enstaka applåder, knackningar eller andra liknande ljud.
- ⊘ Den artistiska överdomaren för komposition (AV överdomaren) föreslår en generell avdragspoäng (-0.1 per tillfälle) om en majoritet av domarna föreslår avdrag för att en gymnast gjort ett ljud under programmet. I tävlingsklasser gör AV-A överdomaren avdraget.

2. De tekniska kraven för programkomposition i tävlingsklasser för gymnaster över 14 år (Kilpasarjat)

De tekniska kraven består av de obligatoriska svårighetsmomenten. De obligatoriska svårighetsmomenten inkluderar kroppsrorelser och -serier, balansmoment och hopp samt kombinationer av dessa.

I klassen för 14–16-åringar räknas ett svårighetsmoment in i det tekniska värdet när det är komponerat för hela laget och minst 2/3 av laget utför det godkänt. I övriga åldersklasser räknas ett svårighetsmoment in i det tekniska värdet när hela laget utför det godkänt.

2.1. Obligatoriska svårigheter

2.1.1. Kroppsrorelser

De tekniska kraven består av obligatoriska svårighetselement. De obligatoriska svårighetselementen inkluderar kroppsrorelser och -serier, balansmoment och hopp samt kombinationer av dessa.

I klassen för 14–16-åringar räknas ett svårighetselement in i det tekniska värdet när det är koreograferat för hela laget och 2/3 av laget utför det godkänt. I övriga åldersklasser räknas ett svårighetselement in i det tekniska värdet när hela laget utför det godkänt.

Tävlingsprogrammets sammansättning ska bestå av en mångsidig variation av kroppsrorelser och deras kombinationer samt kroppsrorelseserier.

Sammansättningen ska minst innehålla:

- 2 olika totala vågrorelser
- 2 olika totala fartsvängar
- 4 kroppsrorelseserier av typ A, B eller C, bestående av olika sammanlänkade kroppsrorelser som betonar kontinuitet.

Värdering av kroppsrorelser:

Obligatoriska kroppsrorelser	Värde
Total vågrorelse	0.3
Total fartsväng	0.3

Värdet på kroppsrorelseserierna bestäms utifrån den genomförda serien.

Kroppsrorelseserier	Värde
A-serie (innehåller 2 olika kroppsrorelser)	0.3
B-serie (innehåller 3 olika kroppsrorelser)	0.4
C-serie (innehåller 4 olika kroppsrorelser)	0.5

De nödvändiga vågrörelserna och fartsvängarna kan utföras som enskilda rörelser, i olika rörelseserier eller i kombination med olika rörelsesläkten (t.ex. stegserie). Kraven för att utföra de nödvändiga vågrörelserna och fartsvängarna samt andra krav på kroppsrorelser beskrivs i bilagan om estetisk trupp gymnastik teknik.

De nödvändiga kroppens vågrörelser och fartsvängar kan ingå i de obligatoriska kroppsrorelseserierna A, B eller C eller i kombinerade kroppsrorelseserier.

2.1.2. Balanser

Balansrörelserna ska motsvara gymnasternas färdighetsnivå. Koreografin ska innehålla olika typer av balanser.

Koreografin ska innehålla minst:

- 1 balans
- 1 balansserie som består av två olika balanser. I balansserien får stödbenet bytas mellan rörelserna. Det är inte tillåtet att stå på båda fötterna mellan balanserna.

Värdet för en balans är alltid 0,2.

Balanser	Värde
Balans	0.2
Balansserie	0.4

Balanser kan vara statiska eller dynamiska.

Balans kan utföras med stöd på en fot, ett knä eller i kosackposition. Endast ett ben får vara böjt. Under balansen måste det fria benet höjas till minst 90°.

Balansrörelserna ska vara tydligt synliga och uppfylla följande krav:

- En exakt och definierad form / position / rörelsebana under balansen
- Tillräcklig höjd på det lyfta benet / bra position och amplitud
- Kroppskontroll under och vid avslutning av rörelsen

I dynamiska balansrörelser (tourlent, illusion, piruetter) gäller följande:

- **Tourlent** (långsam rotation) ska rotera minst 180°, med högst tre hälkontakter. Balansens exakta form måste vara synlig under hela rörelsen.
- **Illusion** måste innehålla en fullständig 360° rotation. Rotationen räknas utifrån axel-höftlinjen.
- **Piruetten** måste rotera minst 360° i sin form.
 - Under piruetter får båda knäna vara böjda.
 - Piruetter kan utföras med hela foten i golvet eller på tå.
 - Det fria benet har inga amplitudkrav i piruetter.

Om rotationen i en tourlent är mindre än 180° eller mindre än 360° i illusion och piruett, räknas den inte som en svårighetsrörelse.

Programmet får innehålla högst två (2) balanser som startar från stöd på golvet. Om fler sådana rörelser förekommer, räknas endast de två första in i det tekniska värdet. Stöd med handen/händerna i golvet får vara högst en (1) sekund. Tiden räknas från det att gymnasten har uppnått balanspositionen. Om stödet varar längre än en sekund, räknas balansen inte in i det tekniska värdet.

2.1.3. Hopp

Hoppen ska vara anpassade för åldersgruppen och motsvara gymnasternas färdighetsnivå.

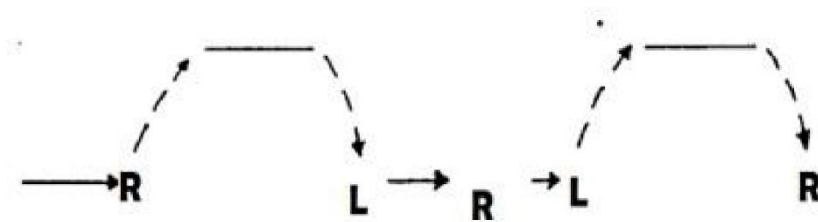
Värdet på ett hopp är alltid 0,2.

Hopp	Värde
Hopp	0.2
Hoppserie	0.4

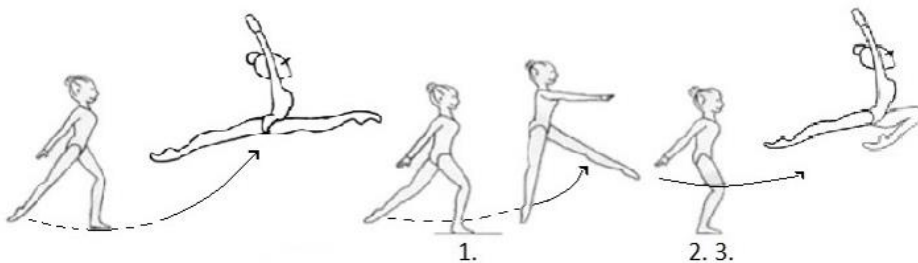
Koreografin ska innehålla minst:

- 1 hopp
- 1 hoppserie som består av två olika hopp. Mellan hoppen får det högst vara ett mellanliggande steg, det vill säga högst tre markkontakter med fötterna mellan hoppen i luften.

Exempel 1.



Exempel 2.



Normalt landar man från hoppen på fötterna. Programmet får dock innehålla högst två (2) hopp som landar på andra kroppsdelar, exempelvis händer eller underben/andra knä. Om fler sådana hopp förekommer, räknas endast de två första in i det tekniska värdet. Hopp som landar på fötterna och fortsätter direkt i en kroppsrörelse, som en kullerbytta, är tillåtna.

Programmet tillåter ett (1) hopp med bakåtböjning och ett (1) hopp med kroppens vridning. Endast det första hoppet räknas in i det tekniska värdet, även om det är ett solo. Ett hopp med bakåtböjning eller vridning kan göras i kanon, och hoppens form kan vara olika, t.ex. spagathopp med bakåtböjning/vridning och katthopp med bakåtböjning/vridning, så länge det är tekniskt komponerat som ett hopp. Andra kroppsrörelser kan fritt kombineras med hoppen.

Vid utförandet av hoppen ska följande vara synligt:

- God höjd och amplitud under luftfasen

- Exakt och kontrollerad form som tydligt kan ses under luftfasen
- Bra kroppskontroll och rörelseomfång
- Lätt, flexibel och kontrollerad landning

2.1.4. Kombinationsserier

Programmet ska innehålla en kombination av olika rörelsefamiljer. Dessa svårighetsmoment skapas genom att kombinera serier från två olika rörelsefamiljer, med betoning på kontinuitet (kroppsrörelser i A-, B- eller C-serier, balansrörelser, hopp). Det får finnas ett steg mellan de olika rörelsefamiljerna, men rörelseflödet får inte brytas. Om ett hopp är med jämfota avstamp, får ett assemblé göras innan det. Kombinationerna ska skapas i programmet med olika variationer. En liknande kombination av två rörelsefamiljer räknas endast en gång när det tekniska värdet beräknas.

Programmet ska innehålla minst fem (5) olika kombinationsserier. Hela laget ska utföra samma variationer. I det tekniska arvudet räknas max. Fem (5) olika kombinationsserier.

Olika variationer:

	Yhdistelmät	Värde
1.	Hopp + A/B/C kroppsrörelseserie	0.5-0.8
2.	A/B/C-kroppsrörelseserie+ hopp	0.5-0.8
3.	Balans+ A/B/C-kroppsrörelseserie	0.5-0.8
4.	A/B/C-kroppsrörelseserie+ balans	0.5-0.8
5.	Hopp+ Balans eller Balans+ Hopp	0.4

Kombinationsseriernas värde:

Bildande av värde för kombinationsserier		Värde
Hopp/ Balans+ A-kroppsrörelseserie eller A-kroppsrörelseserie+ Hopp/ Balans	0.2 + 0.3 0.3 + 0.2	0.5
Hopp/ Balans + B-kroppsrörelseserie eller B-kroppsrörelseserie+ Hopp/ Balans	0.2 + 0.4 0.4 + 0.2	0.6
Hopp/ Balans + C-kroppsrörelseserie eller C-kroppsrörelseserie+ Hopp/ Balans	0.2 + 0.5 + 0.1* 0.5 + 0.1* + 0.2	0.8*
Hopp/ Balans eller Balans+ Hopp	0.2 + 0.2	0.4

*När den högsta möjliga kombinationen (hopp/balans kombinerad med kroppsrorelse i C-serien eller kroppsrorelse i C-serien kombinerad med hopp/balans) utförs korrekt, tilldelas en extra +0,1 poäng.

2.1.5 Tekniska krav för handredskapsprogram

Reglerna för handredskapsrörelser kommer att kompletteras under våren 2025.

2.2. Tekniskt värde i tävlingsserien över 14 år (kilpasarja)

Det tekniska värdet bestäms baserat på svårighetsmomenten. Poängsättningen för det tekniska värdet i koreografi ligger mellan 0 och 8,0.

Svårighetsmomentens värde (krav för koreografi):

Yhdistelmät Max. 3.6	Hypyt ja tasapainot Max. 1.2	Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalosarjat Max 3.2
5 korkeinta erilaista yhdistelmää	1 hyppy a' 0.2	2 erilaista aaltoliikettä a' 0.3
yhden yhdistelmän arvo on 0.4-0.8	1 hyppysarja a' 0.4	2 erilaista vauhtiheittoa a' 0.3
• Hyppy + A/B/C-vartalosarja • A/B/C-vartalosarja + hyppy • Tasapaino + A/B/C-vartalosarja • A/B/C-vartalosarja + tasapaino • Hyppy + tasapaino TAI Tasapaino + hyppy	Hypyt yhteensä 0.6	yhteensä <u>max.</u> 1.2
	1 tasapaino a' 0.2	4 korkeinta erilaista vartalosarjaa yhteensä <u>max.</u> 2.0
	1 tasapainosarja a' 0.4	A vartalosarja (2 vartaloa) a' 0.3
	Tasapainot yhteensä 0.6	B vartalosarja (3 vartaloa) a' 0.4
		C vartalosarja (4 vartaloa) a' 0.5

OBS. Om samma svårighetsmoment visas på olika nivåer (t.ex. en del av laget gör en A-kroppsrörelseserie för kroppen och en del gör en B-kroppsrörelseserie, räknas det tekniska värdet enligt det lägre svårighetsmomentet.

Det maximala poängvärdet för det tekniska värdet i koreografi är 8.0.

Obs! Ett svårighetsmoment som upprepas i samma form räknas endast en gång när det tekniska värdet beräknas. Svårighetsmomenten kan varieras, t.ex. genom att utföra dem på olika nivåer eller kombinera rörelser från andra rörelsegrupper med svårighetsmomentet.

Det obligatoriska svårighetsmomentet godkänns när rörelsens nyckelpositioner är tydligt synliga, svårigheten utförs i max. Två olika former och utförs med korrekt teknik.

Beräkning av det tekniska värdet i tävlingsklasser för gymnaster över 14 år:

Domaren som bedömer det tekniska värdet ska följa dessa steg:

1. Notera alla tekniska moment för hela programmet innan poängsättningen påbörjas.
2. Räkna de svårighetsmoment som genomförts av laget. Svårighetsmomenten ska räknas på det mest fördelaktiga sättet för laget.
3. Börja räkna med kombinationerna. Därefter räknas de andra svårighetsmomenten, i vilken ordning som helst:
 - a. hopp- och balansserie
 - b. hopp och balans

- c. kroppsrorelser
 - d. enskilda vågrorelser och fartsvängar
4. Räkna fram det slutliga poängvärdet.

3. Det artistiska värdet i koreografin för tävlingsklasser (kilpasarja)

Estetisk trupp gymnastik bygger på harmoni, rytmik och ett dynamiskt rörelsespråk. Gymnastiken ska vara ekonomisk i rörelserna, med tydlig kontinuitet och flyt. Kroppsrörelserna baseras på stiliserad och naturlig helhetsrörelse där rörelser och sekvenser utvecklas organiskt. Rörelsecentrum är höfterna, och de planerade rörelserna och sekvenserna ska utföras med den centrala gymnastiktekniken för estetisk trupp gymnastik.

Rörelserna ska sammanlänkas smidigt med betoning på kontinuitet. Övergångarna mellan rörelseserier ska ske naturligt, så att de inte bildar separata delar av programmet utan en sammanhängande helhet. Rörelser utförda med gymnastikteknik ska dominera i koreografin.

Artistiska krav för handredskapsprogram och ytterligare förtydliganden kommer att uppdateras under våren 2025.

Bedömningen av det artistiska värdet i tävlingsklasser består av **artistisk kvalitet (AV-A)** och **artistiska element (AV-B)**.

Artistiskt värde (AV) MAX. 8.0 poäng	
Artistisk kvalitet (AV-A), MAX. 4.0 poäng	Artistiska element (AV-B), MAX. 4.0 poäng

3.1. Artistisk kvalitet (AV-A)

Den maximala poängen för **artistisk kvalitet** är **4,0**.

Domaren bedömer programmet med hjälp av **AV-A avdragstabellen** och gör nödvändiga avdrag från den artistiska kvaliteten.

Gymnastiskt värde max. 1.2 Bristfällig estetisk trupp gymnastikteknik - dominerande -0.4 - delvis -0.2 Bristfällig sammanlänkning och flyt i rörelser och sekvenser - dominerande -0.4 - delvis -0.2 Avbrott i kontinuiteten (ologiska övergångar eller statisk gymnast) - 0.1 varje gång max. -0.4	Programmets uppbyggnad max. 1.9 Brist på enhetlighet - 0.1 Bristande variation i koreografin : - Nivåer och riktningar -0.2 - Användning av yta och formationer -0.4 - Förflyttningar -0.3 - Kroppsrörelser -0.2 - Hopp- 0.2 - Balanser- 0.1 Bristfälligt tempo och dynamik -0.4	Inlevelse och musik max. 0.9 Bristande karaktär och stil i koreografin -0.2 Bristfällig uttrycksfull kroppsanvändning -0.2 Musik avdrag -0.5
ALLMÄNNA ARTISTISKA AVDRAG		

3.1.1. Gymnastiskt värde

3.1.1.1. Estetisk truppergymnastiketeknik

Filosofin bakom estetisk truppergymnastik (AGG) bygger på harmoniska, rytmiska och dynamiska rörelser som utförs med naturlig andning och kraftanvändning, vilket skapar kontinuitet och flyt. I estetisk truppergymnastik baseras kroppsrörelser på stiliserad och naturlig helkroppsrörelse, där rörelser och rörelseserier fortskrider naturligt. Rörelsecentrum är höften.

Programmet ska genomföras med en helkroppsrörelseteknik som följer filosofin för estetisk truppergymnastik. Kroppsrörelser och kombinationer av kroppsrörelser som utförs med AGG-teknik ska vara dominerande i programmet. Koreografin ska innehålla en mångsidig variation av kroppsrörelser i olika nivåer och riktningar samt utföras med varierad dynamik.

Avdrag för bristande AGG-teknik:

Om programmet inte uppvisar helkroppsrörelseteknik under kompositionen:

- Delvis: -0.2
- Övervägande: -0.4

3.1.1.2. Smidig sammankoppling av rörelser och rörelsekombinationer

Rörelser och rörelsekombinationer ska vara smidigt och naturligt sammankopplade. Rörelserna ska förenas på ett sätt som gör att flytet fortsätter från en rörelse till nästa, som om den föregående rörelsen skapat den efterföljande, vilket betonar kontinuitet. Svårighetsmoment och serier ska utföras på ett sätt som gör att de inte ser ut som separata delar.

Avdrag för bristande sammankoppling av rörelser och rörelsekombinationer:

Om rörelser och rörelsekombinationer i kompositionen inte är smidigt och naturligt sammankopplade med föregående eller efterföljande rörelser:

- Delvis: -0.2
- Dominerande: -0.4

3.1.1.3. Flyt

Programmet ska uppvisa flyt från början till slut. Rörelser eller delar av programmet som stör eller bryter flytet leder till avdrag.

Fel som bryter flytet inkluderar exempelvis dåligt sammanfogade eller genomförda lyft eller pre-akrobatiska element, en stillastående inverterad vertikal position (huvud-axlar-höften-linje) under rörelseserier samt ologiska kombinationer av rörelseserier och formationsbyten (t.ex. Vanliga springsteg).

Obs! Vanliga springsteg är tillåtet om de används för ansats inför ett hopp eller kombineras med en annan rörelsefamilj. Osammanhängande springsteg leder till avdrag.

Avdrag för bristande flyt:

- Ologiska kombinationer i programmet: -0.1 / varje gång

- Statisk gymnast under programmet: -0.1 / varje gång

Maximal avdrag för kontinuitetsfel är -0.4

3.1.2. Programmets uppbyggnad

3.1.2.1. Enhetlighet

Kompositionen ska bilda en enhetlig helhet som består av en mångsidig och varierad kombination av olika rörelsegrupper, deras kombinationer och serier samt variationer i dynamik och tempo. Svårighetsmoment ska placeras mångsidigt och naturligt i programmets struktur. Programmets olika delar får inte vara lösryckta, och programmets berättelse eller tema får inte brytas.

I kompositionen ska det vara dominerande att gymnasterna rör sig som en enhetlig grupp. Olika solon och kanonrörelser skapar variation och berikar programmet, men de får inte vara dominerande i kompositionen.

Avdrag för bristande enhetlighet:

Programmet bildar inte en enhetlig helhet: -0.1

3.1.2.2. Programmets mångsidighet

Programmets struktur ska vara mångsidig och varierad. Mångsidighet innebär variation i tempo och dynamik, riktningar och nivåer, användning av tävlingsområdet och formationer, övergångars variation samt mångsidighet i kroppsrorelser, balansmoment och hopp.

Hela programmet ska vara varierat. Svårighetsmoment från olika rörelsegrupper (kroppsrorelser, balansmoment och hopp) ska vara jämnt fördelade i programmet.

3.1.2.2.1. Mångsidighet i riktningar och nivåer

Programmet ska visa en mångsidig användning av olika riktningar (kroppens fyrkant framåt, bakåt, i sidled, diagonalt) som tydligt ska kunna urskiljas. Laget ska använda olika nivåer:

- **Låg nivå:** exempelvis rörelser på golvet
- **Mellan-nivå:** mellan låg och hög nivå, exempelvis på knä eller med böjda ben och kroppen framåtlutad
- **Hög nivå:** exempelvis i stående position med kroppen uppsträckt eller i luften vid hopp

Alla nivåer ska utnyttjas minst tre gånger under programmet (det kan vara hela laget eller delar av laget på golvet), och start- och slutpositioner räknas inte in.

Avdrag för användning av riktningar och nivåer:

- Saknad riktning: -0.1
- Saknad nivå: -0.1
- Maximal avdrag för bristande användning av riktningar och nivåer: -0.3

3.1.2.2.2. Mångsidighet i användning av ytan och formationer

Laget ska utnyttja hela tävlingsytan. Formationerna ska vara varierade i både storlek och placering. Under programmet ska laget visa minst 10 geometriskt olika formationer. Förändringar i storlek eller riktning av en formation räknas inte som en ny formation.

Samma formation får vara kvar i max 10 sekunder innan den måste förändras. Förändringen kan också ske genom individuella gymnasters förflyttningar. En ny formation behöver inte vara färdig omedelbart, utan det får finnas en övergångsfas.

Avdrag för bristande variation i ytanvändning och formationer:

- Samma formation hålls i mer än 10 sekunder: -0.1 per gång
- Delar av tävlingsytan används inte: -0.1
- Färre än 10 olika formationer: -0.1

Maximal avdrag för bristande variation i ytanvändning och formationer: -0.4

3.1.2.2.3. Mångsidighet i förflyttningar

Förflyttningarna på tävlingsytan ska vara smidiga och logiska. De kan utföras exempelvis genom steg, kroppsrorelser eller hopp. Förflyttningarna ska vara varierade och visa god AGG-teknik samt använda olika stilar och sätt att röra sig.

Om förflyttningen sker genom steg, ska stegen ha en enhetlig stil och inte innehålla vanlig spring eller gång. Samma typ av förflyttning får inte användas för ofta (mer än tre gånger) under programmet. Med samma typ av förflyttning avses exempelvis upprepade snabbgående steg eller upprepade övergångar med samma kroppsrorelser, såsom en framåtböjning. Däremot är det tillåtet att förflytta sig med olika kroppsrorelser och rörelseserier fler än tre gånger.

Avdrag för bristande variation i förflyttningar:

- Ologisk förflyttning: -0.1 per gång
- Överanvändning av samma typ av förflyttning (mer än tre gånger): -0.1 per gång
- Maximal avdrag för bristande variation i förflyttningar: -0.3

3.1.2.2.4. Mångsidighet i kroppsrorelser

Programmet ska visa en mångsidig användning av olika kroppsrorelser och rörelseserier. Samma typ av kroppsrorelse får användas högst tre gånger under programmet. Detta innebär att exempelvis en sidoböjning får förekomma i högst tre olika variationer. Därutöver är det tillåtet att utföra andra böjningar, såsom framåt- och bakåtböjningar, så att det totala antalet böjningar överstiger tre.

Kriterier för uppfyllande av mångsidighet:

- Programmet innehåller alla grundläggande kroppsrorelser: vågrörelse, fartsväng, contraction, böjning, lodravslappning, vridning och lodutfall
- Rörelser utförs på olika nivåer och i olika riktningar samt med varierande kraft och tempo
- Rörelser utförs både på plats och i förflyttning

Avdrag för bristande variation i kroppsrorelser:

- Alla kriterier uppfylls inte: -0.1
- Samma kroppsrorelse används för ofta: -0.1

Maximal avdrag för bristande variation i kroppsrorelser: -0.2

3.1.2.2.5. Mångsidighet i balanser

Kompositionen ska innehålla olika balanser, varav minst en ska vara en piruett. Variation uppnås genom statiska och dynamiska balansmoment samt genom olika former, exempelvis med stöd av arm eller utan, kombinerat med en kroppsrorelse, med böjt eller rakt ben och på olika nivåer. Dessutom påverkas mångsidigheten av benets riktning – alla riktningar (framåt, åt sidan och bakåt) ska visas.

Avdrag för bristande variation i balanser:

- Alla kriterier uppfylls inte: -0.1

3.1.2.2.6. Mångsidighet i hopp

Kompositionen ska innehålla olika typer av hopp. Olika tekniker ska visas vid avstamp, både med avstamp från båda fötterna och från en fot. Hoppen kan utföras i olika riktningar, med rotation eller rakt fram. Variation kan också skapas genom olika former, såsom kombination med kroppsrorelse, med böjda eller raka ben samt genom små eller stora amplituder.

Kriterier för uppfyllande av mångsidighet:

- **Olika tekniker vid avstamp:** Både enbens- och tvåbenshopp ska visas
- **Olika riktningar:** Minst ett hopp med rotation och ett hopp rakt fram ska visas
- **Olika former:** Kombination med kroppsrorelse eller utan, böjda eller raka ben, små eller stora (t.ex. Spagathopp och köttbulehopp) amplituder (något av dessa ska visas)

Programmet får innehålla maximalt ett hopp med bakåtböjning och ett hopp med vridning. Om en del av laget utför ett spagathopp och resten ett spagathopp med bakåtböjning, räknas detta som ett tillåtet hopp med bakåtböjning.

Avdrag för bristande variation i hopp:

- Alla kriterier uppfylls inte: -0.1
- Mer än ett hopp med bakåtböjning: -0.1
- Mer än ett hopp med vridning: -0.1

Maximal avdrag för bristande variation i hopp: -0.2

3.1.2.3. Tempo och dynamik

Snabba och långsamma sektioner i programmet

Programkompositionen ska tydligt visa variationer i tempo. Tempoväxlingar visas genom snabba och långsamma rörelser samt sektioner, och gymnasterna ska kunna utföra rörelser och rörelseserier i olika hastigheter under

programmets gång. Det ska tydligt finnas minst en snabb och en långsam sektion i programmet. Obs! En rörelse räcker inte som en sektion.

Kraftfulla och lätta sektioner i programmet

Variation i kraftanvändning ska visas genom lätta och kraftfulla rörelser och sektioner genom hela programmet. Gymnasterna ska kunna utföra rörelser och rörelseserier med varierande kraftanvändning under programmets gång. Programmet ska tydligt innehålla minst en lätt och en kraftfull sektion. Obs! En rörelse räcker inte som en sektion.

Avdrag för tempo och dynamik:

- Saknas minst en tydlig snabb sektion: -0.1
- Saknas minst en tydlig långsam sektion: -0.1
- Saknas minst en tydlig kraftfull sektion: -0.1
- Saknas minst en tydlig lätt sektion: -0.1

Maximalt avdrag för tempo- och dynamikvariationer: -0.4

3.1.3. Uttryck och musik

3.1.3.1. Programmets tema och stil

Programmet ska ha ett tydligt definierat tema och stil. Temat och stilen ska upprätthållas genom hela programmet. Programmets idé ska bilda en enhetlig helhet som återspeglar programmets tema och stil.

Avdrag för tema och stil:

- Tema och stil genomförs endast delvis: -0.1
- Tema och stil syns inte i programmet: -0.2

3.1.3.2. Uttrycksfull kroppsanvändning

Programmet ska vara uttrycksfullt och uttrycket ska synas i rörelser genom hela programmet. Programmets idé och uttrycksfullhet ska bilda en enhetlig helhet genom hela programmet. Uttrycket ska komma fram genom rörelser och rörelseserier, inte genom isolerade eller onaturliga ansiktsuttryck och gester.

Programmet ska vara estetiskt, vilket kan synas i rörelser och uttrycksstil. Den uttrycksfulla kroppsanvändningen ska vara anpassad till gymnasternas åldersgrupp, lagets färdighetsnivå och deras förmåga att uttrycka den valda stilen. Uttrycket ska passa in i stilen och se naturligt ut. Överdrivet dramatiska ansiktsuttryck anses inte vara naturliga eller lämpliga för estetisk grupp gymnastik.

Avdrag för uttrycksfull kroppsanvändning:

Kroppsanvändningen är inte uttrycksfull och/eller inte lämplig för estetisk grupp gymnastik:

- I vissa delar av programmet: -0.1
- Dominerande genom programmet: -0.2

3.1.3.3. Musik

Musiken ska stödja programmets idé och uttryck. Den ska vara rytmiskt varierad och får inte vara en monoton bakgrundsmusik. Gymnasternas rörelser, stil och musikens rytm ska bilda en enhetlig helhet i programmet. När musikens tempo eller stämning förändras ska detta synas i programmets koreografi. Musikens dynamik och tempo ska vara varierande. Musikens tema, stil och svårighetsgrad ska motsvara gymnasternas ålder och färdighetsnivå.

Programmets koreografi ska komplettera musikens struktur, till exempel genom att utnyttja musikens accenter och melodi. Programmet ska också visa användning av musikens rytm, melodi och olika nyanser. Laget ska kunna uttrycka den valda musiken.

Musiken ska bilda en sammanhängande helhet och får inte vara en serie av olika och osammanhängande musikstycken. Om musiken är sammansatt av olika delar, ska de olika musikaliska teman, tonarter och fraser vara naturligt sammankopplade. Isolerade ljudeffekter är förbjudna. Musiken får inte avslutas plötsligt genom en abrupt avklippning. Musikens ljudkvalitet ska vara god. Musiken får inte sluta före gymnasternas sista rörelse.

Avdrag för musik:

- Musiken stödjer inte programmet (bakgrundsmusik): -0.1
- Musiken är inte varierande: -0.1
- Musiken är inte lämplig för laget (t.ex. ålder, färdighetsnivå): -0.1
- Musiken slutar före gymnastens sista rörelse: -0.1
- Osammanhängande musik (ologisk kombination av musik, dåligt sammansatt musik, isolerade ljudeffekter, plötsligt musikavbrott, låg ljudkvalitet): -0.1 / gång
- Maximalt avdrag för musik: -0.5

3.1.4. Generella avdrag

3.1.4.1. Akrobatiska rörelser

Akrobatiska rörelser innebär att gymnasten vänder kroppen upp och ner med stöd av händer, huvud eller i luften. Endast ett begränsat antal akrobatiska rörelser är tillåtna i programmet. Akrobatiska rörelser ska utföras med rätt teknik och naturligt integreras i programmet, med hänsyn till gymnasternas smidighet och färdigheter.

Alla akrobatiska rörelser ska utföras smidigt utan tydliga stopp i vertikalt läge, exempelvis i handstående eller brygga.

Tillåtna akrobatiska rörelser:

- Max två gånger i lag med 5–8 gymnaster eller tre gånger i lag med 9 eller fler gymnaster, inklusive start- och slutpositioner, lyft och samarbetsmoment.
- Samtidigt utförda akrobatiska rörelser av två eller tre gymnaster räknas som 2–3 akrobatiska rörelser.
- Pre-akrobatiska element är tillåtna om de inte innehåller en helt inverterad vertikal position av huvud, axlar och höft.
- Kullerbytta (framåt eller bakåt) utan luftrotation räknas som en kroppsrörelse och inte som ett akrobatiskt element.

Förbjudna akrobatiska rörelser:

- Hand-, huvud- eller armbågsstående som stannar i vertikalt läge (höft och huvud i linje vertikalt).
- Alla akrobatiska rörelser med luftrotation (t.ex. salto).

Avdrag för akrobatiska rörelser:

- Förbjuden akrobatisk rörelse: -0.5 per gång per rörelse.

3.1.4.2. Lyft och samarbetsrörelser

Ett lyft är en samarbetsrörelse där den lyfta gymnasten förlorar kontakt med golvet och bärs helt av andra gymnaster. Kontakten med den lyfta gymnasten ska bibehållas under hela lyftet.

Tillåtna lyft:

Lyft och samarbetsrörelser får ingå i programmet om de:

- Anpassas till gymnasternas färdigheter och förmågor (med hänsyn till säkerhet).
- Utförs med god teknik (muskelkontroll, smidighet etc.).
- Integreras logiskt i programmet.
- Hela tiden bibehåller kontakt med den lyfta gymnasten.
- Är estetiska och inte överanvänds i programmet.

Förbjudna lyft:

- En gymnast bär ensam vikten av mer än en gymnast samtidigt.
 - Lyftet är högre än två gymnasters höjd och innehåller fler än tre nivåer, inklusive de lyftande gymnasterna.
 - Lyft där kontakten med den lyfta gymnasten inte bibehålls.
- ⚡ **Avdrag för lyft och samarbetsrörelser:**
- Förbjudet lyft eller samarbetsrörelse: -0.5 per gång per rörelse.

3.1.4.3. Religösa, nationella eller politiska överträdelser

Musiken, programmet och tävlingsdräkten ska vara estetiska och får inte kränka eller förolämpa någon eller uttrycka några religiösa, nationella eller politiska åsikter.

Avdrag för religiösa, nationella eller politiska överträdelser:

- Musik, program eller tävlingsdräkt kränker religion, nationalitet eller uttrycker en politisk åsikt: -0.3
- Maximalt avdrag för detta: -0.3

3.1.4.4. Lagets entré

- ⚡ Se översikt: **1.6.2. Tävlingsprogrammets längd**

Avdrag för lagets entré:

- Lagets entré ackompanjeras av musik eller extra rörelser eller tar för lång tid: -0.3

3.1.4.5. Gymnaster och tränarnas beteende

Se översikt: **1.10.2. Gymnaster och tränarnas beteende**

Avdrag för ljud orsakade av gymnaster:

- Gymnast ger ifrån sig ett ljud under programmet: -0.1 per gång.
- Tränare eller annan lagmedlem kommunicerar under framträdandet eller hjälper laget: -0.3
- Gymnastens eller tränarens beteende: -0.3

3.1.4.6. Tävlingsdräkt, hår och smink bryter mot reglerna

Se översikt: **Gymnasternas klädsel, frisyra och smink**

Avdrag för dräkt, frisyra och smink:

- Dräkten bryter mot reglerna:
 - En gymnast: -0.1
 - Två eller fler gymnaster: -0.2
- Frisyren bryter mot reglerna:
 - En gymnast: -0.1
 - Två eller fler gymnaster: -0.2
- Frisyren går upp under programmet: -0.1 per gång per gymnast.
- Sminket bryter mot reglerna:
 - En gymnast: -0.1
 - Två eller fler gymnaster: -0.2
- Lös del (t.ex. hårsmycke, tossa) faller av: -0.1 per del.
- Fläck på tävlingsytan från hårfärg: -0.2 per fläck.

3.1.4.7. Tävlingsprogrammets längd

Se översikt: **Tävlingsprogrammets längd**

Avdrag:

- För varje extra eller saknad sekund: -0.1 per sekund

3.1.5. Bedömning av den konstnärliga kvaliteten (AV-A)

Den maximala poängen för den konstnärliga kvaliteten (AV-A) är 4,0 poäng.

Under programmet markerar domaren programmets innehåll och eventuella avvikelser från AV-A-kraven.

Efter programmets slut:

- Drar domaren av poäng för fel enligt AV-A-avdragstabellen.
- Beräknar poängen för varje kriterium och fastställer lagets totalpoäng.
- Vid behov markerar domaren förslag på avdrag.

AV-A Tabell för artistiska kvalitets avdrag

AV-A	FEL OCH AVDRAG	MAX ARVODE
GYMNASTISK KVALITET		1.2
Estetisk trupp-gymnastik-teknik	Programmet visar inte en enhetlig helhetsrörelseteknik: -0.2 i vissa delar av programmet -0.4 dominerande under programmet	0.4
Rörelser och rörelsekombinationers flyt	Rörelser och rörelsekombinationer är inte smidigt sammanlänkade: -0.2 i vissa delar av programmet -0.4 dominerande under programmet	0.4
Kontinuitet	Ologiska kombinationer i programmet: -0.1 per gång Statisk gymnast under programmet: -0.1 per gång	0.4
UPPBYGGNAD		1.9
Samstämmighet	Programmet bildar inte en sammanhängande helhet: -0.1	0.1
	Variation i riktningar och nivåer: -0.1 per saknad riktning eller nivå	0.2
	Variation i användningen av ytan och formationer: För lång tid i samma formation (över 10 sek.): -0.1 per gång Om tävlingsytan inte används mångsidigt: - Del av tävlingsytan används inte: -0.1 - Mindre än 10 formationer: -0.1	0.4
	Variation i förflyttningar: Ologisk förflyttning: -0.1 per gång Samma förflyttning används fler än tre gånger: -0.1 per gång	0.3
	Variation i kropps-rörelser: Uppfyller inte kriterierna: -0.1 Samma typs kropps-rörelser används för mycket -0.1	0.2
	Variation i balanser: Uppfyller inte kriterierna: -0.1	0.1
	Variation i hopp: Uppfyller inte kriterierna: -0.1 Fler än ett hopp med bakåtböjning eller vridning -0.1	0.2
Tempo och dynamik	Följande delar saknas tydligt: Snabb del: -0.1	0.4

	- Långsam del: -0.1 - Kraftfull del: -0.1 - Mjuk del: -0.1	
INLEVELSE OCH MUSIK		0.9
Programmets tema och stil	Programmets tema och stil genomförs endast delvis: -0.1 Programmet saknar tydligt tema och stil: -0.2	0.2
Inlevelsefullt kroppsspråk	Kroppsspråket är inte uttrycksfullt: - I vissa delar av programmet: -0.1 - Dominerande under programmet: -0.2	0.2
Musik	Musiken stödjer inte programmet (bakgrundsmusik): -0.1 Musiken är inte varierande: -0.1 Musiken är inte lämplig för laget (t.ex. ålder, nivå): -0.1 Musiken slutar före/efter den sista rörelsen: -0.1 Musiken är osammanhängande (ologisk kombination av musik, dåligt ihopsatt musik, orelaterade ljudeffekter, plötsligt slut etc.): -0.1 per gång	0.5
YHTEENSÄ		4.0

AVDRAG (AV-A överdomaren gör avdrag baserat på majoritetens förslag från AV-A-domarpanelen)	PER FEL	MAX.
Förbjudet akrobatiskt element eller lyft	-0.5 / varje element eller lyft	Inget max
Förolämpning riktad mot religion, nationalitet eller politisk åsikt	-0.3	-0.3
Lagets entré	-0.3	-0.3
Extra ljud gjorda av gymnasten	-0.1 /varje gång	Inget max
Dräkten följer inte reglerna	-0.1 för en gymnast -0.2 för två eller flera gymnaster	-0.2
Frisyren följer inte reglerna	-0.1 för en gymnast -0.2 för två eller flera gymnaster	-0.2
Frisyren går upp under programmet	-0.1 / frisyra som går upp	Inget max
Sminket följer inte reglerna	-0.1 för en gymnast -0.2 för två eller flera gymnaster	-0.2
	-0.3	-0.3

Assistans till laget		
Gymnastens/tränarens agerande	-0.3	-0.3
AVDRAG (AV-A överdomaren gör avdrag baserat på gränsdomarnas/tidtagarnas förslag)		
Del som lossnat	-0.1 / del som lossnar	Inget max
Färgfläck på tävlingsområdet	-0.2 / varje färgfläck	Inget max
Varje extra hel sekund och hel sekund som fattas	-0.1 / per sekund	Inget max

3.2. Artistiska element (AV-B)

De maximala poängen för artistiska element är 4,0. Domaren bedömer kompositionen genom de artistiska svårighetselement som finns i programmet och lägger till poäng för identifierade samarbetsmoment och originalitet.

ARTISTISKA SVÅRIGHETER	SAMARBETSELEMENT	ORIGINALITET
MAX. 2.4	MAX. 0.8	MAX. 0.8

3.2.1 Artistiska svårighetselement

Programmet ska innehålla olika svårighetselement, såsom hopp och balansmoment på båda sidor samt kroppsrörelseserier med förändringar i riktning och nivåer, rörelse, tempo och dynamik.

Programmet ska innehålla minst en (1) balans och ett (1) hopp som börjar direkt från en kroppsrörelse. Dessutom måste minst en (1) roterande balans (illusion/pirouett) och ett (1) roterande/vridande hopp utföras.

Hela laget ska framföra varje svårighetselement. Alla svårighetselement ska vara logiskt integrerade i programmet och genomföras smidigt med god teknik.

Artistiska svårigheter	Max mängd	Värde per gång	Maxarvode
Bådsidighet i hopp och balanser	4	0.2	0.8

Kroppsrörelseserier som innehåller:	Riktning- och rotationsändringar	1	0.2	0.2
	Variation i nivåer	1	0.2	0.2
	Förflyttning	1	0.2	0.2
	Tempoväxlingar	1	0.2	0.2
	Variation i dynamik	1	0.2	0.2
Balans som börjar direkt från en kroppsrörelse		1	0.2	0.2
Hopp som börjar direkt från en kroppsrörelse		1	0.2	0.2
Roterande balans (illusion/piruet)		1	0.1	0.1
Vändande hopp		1	0.1	0.1

3.2.1.1. Bådsidighet i hopp och balanspositioner

Programmet ska innehålla minst ett (1) balansposition på höger sida, ett (1) balansposition på vänster sida, ett (1) hopp på höger sida och ett (1) hopp på vänster sida. Hela laget ska utföra svårighetsdelen samtidigt eller inom fem (5) sekunder, och högst i två (2) olika former. Om svårighetsdelarna utförs i två olika former ska alla svårighetsdelar utföras med samma benrörelseinriktning. Bådsidigheten ska tydligt visas genom en framskjuten eller bakåtlutad fot i ett spagatliknande rörelsemönster med minst 90° amplitud mätt mellan benen. Rörelsen ska tydligt visa benens framåt-bakåt rörelseriktning för att kunna räknas som bådsidighet. Sidobalanser räknas inte för att uppfylla bådsidighetskravet. Endast ett ben får vara böjt. OBS! Passé-balans uppfyller inte bådsidighetskravet. Svårighetsdelarna räknas om de utförs enligt de tekniska kraven.

Exempel på rörelser på vänster sida är en spagat-hopp med vänster ben fram, penché-balans med vänster ben eller illusion på vänster ben. Exempel på rörelser på höger sida är hjorthopp med höger ben fram och vänster ben bak, vals-hopp som börjar med höger ben högt och öppnas med höger ben fram och vänster bak, eller frambalans med höger ben högt.

Balanspositioner och hopp som inte visar den begärda amplituden eller sidan (t.ex. hopp som har en symmetrisk form för båda sidor, såsom sidospagathopp eller jämfota sidospagathopp (haarataitto) ger inte poäng för bådsidighet.)

Poängvärde för varje framgångsrikt utförd svårighet med bådsidighet: 0,2 poäng/ gång.

3.2.1.2. Kroppssekvenser kombinerade med artistiska svårigheter

Programmet ska innehålla:

- Minst en (1) kroppsrorelseserie som innehåller en riktningändring och en rotation,
- Minst en (1) kroppsrorelseserie som innehåller variationer av nivåer,
- Minst en (1) kroppsrorelseserie som inkluderar förflyttning,
- Minst en (1) kroppsrorelseserie som inkluderar tempo variation,
- Minst en (1) kroppsrorelseserie som inkluderar dynamikvariation.

Kroppsrorelserna ska följa en helhetsteknik som är i linje med den estetiska truppergymnastikens filosofi. Tekniken för estetisk truppergymnastik: se bilaga. Alla gymnaster måste genomföra rörelsekompositioner enligt kraven.

Varje framgångsrikt genomfört svårighetsmoment i en kroppsrorelsekomposition har ett värde av 0,2 poäng. Varje svårighet måste genomföras med god teknik. Svårighetsmoment där det finns betydliga fel i utförande (-0,3 poäng eller mer) får inte poäng.

Notering: Högst två svårigheter kan godkännas per kroppsrorelseserie (t.ex. en kroppsrorelseserie som innehåller nivåer, rörelse och dynamik = 0,2 + 0,2).

3.2.1.2.1. Kroppsrorelseserier som innehåller riktningändring och rotation

- Under rotationen måste alla gymnaster genomföra minst ett fullständigt varv (360°) antingen stående eller på golvet. Vid riktningändring ska en tydlig riktningändring (framåt, bakåt, sidled, diagonalt) visas under sekvensen. Obs! Riktningssändringen kan utföras med en eller flera rörelser.
- Båda kriterierna (rotation och riktningändring) måste genomföras.

3.2.1.2.2. Kroppsrörelseserier som innehåller nivåvariationer

Under nivåvariationer måste alla gymnaster genomföra minst en rörelse stående och en rörelse på golvnivå under serien.

3.2.1.2.3. Kroppsrörelseserier som innehåller rörelse

Under rörelsen måste alla gymnaster flytta sig minst 1,5 meter under sekvensen. Rörelse innebär att gymnasten byter position på tävlingsområdet. Rörelsen kan göras stående eller på golvnivå.

3.2.1.2.4. Kroppsrörelseserier som innehåller tempo variation

Programmet ska sträva efter att uttrycka och uppmuntra tempoändringar under kroppsrörelseserierna. Detta kan visas genom att alternera mellan långsamma och snabba delar samt accelerationer och decelerationer under kroppsrörelseserierna. Minst en tydlig tempoändring ska visas under sekvensen.

3.2.1.2.5. Kroppssekvenser som innehåller variation i dynamiken

Programmet ska sträva efter att uttrycka och uppmuntra variationer i kraft under kroppsrörelseserierna. Dynamikvariation innebär att alternera mellan starka och lätta eller kontrollerade och avslappnade delar under kroppsrörelseserierna. Minst en tydlig dynamikvariation ska visas under sekvensen.

Poängvärde för varje framgångsrikt utförd svårighet i kroppsrörelsekombinationen: 0,2 poäng/ gång, upp till max.

3.2.1.3. Balans som börjar direkt från kroppsrörelse

Programmet ska innehålla minst en (1) balans som börjar direkt från kroppsrörelsen. "Direkt" innebär att det inte får finnas några extra steg, stopp, positioner eller stödpunkter mellan kroppsrörelsen och balansen. Rörelsen ska vara en rörelse, inte en position.

Poängvärde för balans som börjar direkt från kroppsrörelse: 0,2 poäng

3.2.1.4. Hopp som börjar direkt från kroppsrörelse

Programmet ska innehålla minst ett (1) hopp som börjar direkt från en kropps rörelse "Direkt" innebär att det inte får finnas några extra steg, uppställning, stopp, positioner eller stödpunkter mellan kropps rörelsen och hoppet. Rörelsen ska vara en rörelse, inte en position.

Poängvärde för hopp som börjar direkt från kropps rörelse: 0,2 poäng

3.2.1.5. Rotationsbalans (illusion/ piruett)

Programmet ska innehålla minst en (1) rotationsbalans (illusion eller piruett). Rotationen ska vara minst ett fullständigt varv (360°) under rotationen eller illusionen.

Poängvärde för rotationsbalans (illusion/piruett): 0,1 poäng

3.2.1.6. Rotationshopp

Programmet ska innehålla minst ett (1) rotationshopp. Rotationen ska vara minst 180° i form. Spagathopp med vändning (kaariharppa) ska genomföra ett fullständigt varv (360°) från start till landning.

Poängvärde för rotationshopp: 0,1 poäng

3.2.2. Samarbetelement

Programmet ska innehålla olika typer av samarbetelement, såsom samarbetsrörelser utan lyft, par/trio samarbetsrörelser med eller utan lyft, lagets synkroniserade rörelseföljd och kanon. Samarbetelementen ska vara tydligt synliga och igenkännbara.

Samarbetelementen kan förekomma under hela programmet, även i början och slutet, men gymnasterna måste aktivt delta i utförandet av samarbetelementet. Till exempel räknas inte enbart statiska start- eller slutpositioner som samarbetelement. Varje element räknas endast en gång, och ytterligare lagets element räknas inte. Programmet kan innehålla andra samarbetsformer eller lyft, men dessa räknas inte som samarbetelement med AV-B-poäng.

Poängvärde för varje framgångsrikt utfört samarbetelement: 0,2 poäng. Varje element ska utföras med god teknik. Element där det finns betydande prestationsfel (-0,3 poäng eller mer) räknas inte.

Samarbetelement	Max antal	Värde per gång	Maxarvode
Samarbetsrörelse utan lyft	1	0.2	0.2
Par/Trio med eller utan lyft	1	0.2	0.2
Synkroniserad rörelseserie	1	0.2	0.2
Kanon	1	0.2	0.2

Totalt 0.8

3.2.2.1. Lagets samarbetsrörelse utan lyft

Lagets samarbetsrörelse innebär att alla gymnaster agerar tillsammans. Det kan utföras antingen genom fysisk kontakt med andra gymnaster eller genom att passera över, under eller igenom en eller flera gymnaster. Samarbetsrörelsen ska innehålla tydligt urskiljbara rörelser, enbart en position räcker inte. Hela laget måste tydligt delta i samarbetsrörelsen. Det är inte tillåtet att utföra samarbetsrörelsen i mindre grupper. Obs! Att gymnasterna endast förbipasserar varandra räknas inte.

Att stödja en eller flera gymnaster är tillåtet, men lyft får inte utföras under samarbetet.

3.2.2.2. Par- och/eller trio-samarbetsrörelse med eller utan lyft

Hela laget måste utföra en tydligt urskiljbar par- eller triosamarbetsrörelse samtidigt eller inom en kort tidsram. Par- och triorörelser kan skilja sig från varandra. Samarbetsrörelsen mellan par och/eller trior kan utföras antingen genom fysisk kontakt med andra gymnaster eller genom att passera över, under eller igenom en eller flera gymnaster. I par- eller triorörelser är lyft tillåtna. Par/triorörelserna ska innehålla tydligt urskiljbara rörelser, enbart en position räcker inte. Obs! Att gymnasterna endast förbipasserar varandra räknas inte.

3.2.2.3. Lagets synkroniserade rörelsesekvens

Lagets synkroniserade rörelsesekvens är en rörelse eller en serie av rörelser som hela laget utför helt synkroniserat samtidigt. Hela laget måste utföra identiska rörelser, såsom en kroppsrörelseserie eller en dansstegskombination som inkluderar kroppsrörelser. Rörelsesekvensen ska pågå i minst 5 sekunder/8 taktslag.

Laget får röra sig under momentet, men alla gymnaster måste använda samma riktningar och nivåer genom hela rörelsesekvensen. Hopp, balansmoment eller lyft är inte tillåtna under lagets synkroniserade rörelsesekvens.

3.2.2.4. Lagets kanon

En kanon är en rörelse eller en serie av rörelser som alla gymnaster upprepar likadant, åt samma håll, med lika långa tidsintervaller. Kanonen måste utföras i minst tre (3) omgångar, med kort tidsavstånd mellan varje omgång. Två olika rörelseserier som utförs vid olika tidpunkter uppfyller inte kraven för en kanon. Hela laget måste delta i kanonen. Rörelserna i kanonen ska utföras med hela kroppen; enbart en armrörelse är inte tillräcklig. Kanon kan också innehålla hopp eller balanser.

Värde för varje korrekt utfört samarbetsmoment: 0.2

3.2.3. Originalitet

En originell koreografi ger programmet en unik och extra konstnärlig effekt som gör det minnesvärt. En originell koreografi kännetecknas av bland annat utveckling av intressanta, nyskapande och uttrycksfulla rörelser, rörelsekompositioner och serier, samt formationer som skapas på ett nytt, intressant och uttrycksfullt sätt.

Originaliteter	Maxarvode
Originalitet i rörelser	0-0.2
Originalitet i samarbetsrörelser och formationer	0-0.2
Oförglömlig koppling mellan musik och koreografi	0.2
Tematisk historia eller stil	0.2
Totalt	0.8

3.2.3.1. Originalitet i rörelser

Programmet ska innehålla rörelser, rörelsekombinationer och kombinationer av olika rörelsegrupper som presenteras på ett nytt, originellt och minnesvärt sätt (t.ex. i kombination med formationer eller konstnärliga samarbetsmoment). En enstaka ny eller originell rörelse är inte tillräcklig.

Originalitet i rörelser kan förekomma i vilket moment som helst och behöver inte vara ett tekniskt obligatoriskt element. Originalitet kan också återspeglas i hela programmets unika stil.

Värde: 0–0.2

- **0.1** om originella rörelser förekommer 1–2 gånger
- **0.2** om originella rörelser förekommer 3 gånger eller fler

3.2.3.2. Originalitet i samarbetsrörelser och formationer

Programmet ska innehålla olika former av samarbete som presenteras på nya, innovativa och minnesvärda sätt. Gymnasternas samarbete ska vara originellt och varierat genom hela programmet.

Värde: 0–0.2

- **0.1** om originella samarbetsrörelser förekommer 1–2 gånger
- **0.2** om originella samarbetsrörelser förekommer 3 gånger eller fler

3.2.3.3. Oförglömlig koppling mellan musik och koreografi

En oförglömlig koppling mellan musik och koreografi kan uppnås genom att strategiskt placera vissa moment i linje med musikens accenter och melodier. Musik och koreografi ska bilda en enhetlig helhet och skapa en minnesvärd upplevelse för åskådarna.

Värde: 0.2

3.2.3.4. Tematisk berättelse/stil

Varje program ska ha en tydlig tematisk berättelse eller stil som utvecklas under programmets gång och framförs med stark konstnärlig uttrycksfullhet. Helhetsintrycket kan skapas genom en enskilt imponerande del av programmet eller genom programmets minnesvärda helhet.

Värde: 0.2

3.2.4. Bedömning av konstnärliga element (AV-B)

Den maximala poängen för konstnärliga element (AV-B) är **4.0 poäng**.

Under programmet bedömer domaren programmets innehåll och varje obligatoriskt element.

Efter programmets slut:

- Räknar domaren poängen för varje obligatoriskt **AV-B-element** och ger laget en totalpoäng.

3.2.5. Artistiska elementens tabell (AV-B)

ARTISTISKA ELEMENT		MAXANTAL	VÄRDE PER GÅNG	MAXARVODE
Svårigheter				2.4
Bådsidighet i hopp och balanser		4	0.2	0.8
Kropps rörelse kombinationer, inklusive:	Riktning- och rotationsändringar	1	0.2	0.2
	Variationer i nivåer	1	0.2	0.2
	Förflyttningar	1	0.2	0.2
	Tempoväxlingar	1	0.2	0.2
	Dynamik	1	0.2	0.2
Balans som börjar direkt från en kropps rörelse		1	0.2	0.2
Hopp som börjar direkt från en kropps rörelse		1	0.2	0.2
Roterande balans (illusion/piruett)		1	0.1	0.1
Roterande hopp		1	0.1	0.1
Samarbets element				0.8
Samarbets rörelse utan lyft		1	0.2	0.2
Par- och /eller trior rörelse med eller utan lyft		1	0.2	0.2
Synkroniserad serie		1	0.2	0.2

Kanon	1	0.2	0.2
Orginalitet			0.8
Orginalitet i rörelser			0.1–0.2
Orginalitet i samarbetsrörelser och formationer			0.1–0.2
Oförglömlig koppling mellan musik och koreografi			0.2
Tematisk historia eller stil			0.2

4. Tekniska krav för programmets komposition i hobbyserien över 14 år (harrastesarja)

Tävlingsprogrammet ska utgöra en helhet som stödjer inlärnigen av grundtekniken i estetisk trupp gymnastik. De valda tekniska momenten ska motsvara gymnasternas färdighets- och åldersnivå.

Ett svårighetsmoment räknas in i det tekniska värdet när det är inkluderat i koreografin för hela laget och minst **2/3 av laget utför det korrekt**.

4.1. Kroppsrörelser

Programkompositionen ska innehålla en **mångsidig variation** av kroppsrörelser, deras kombinationer och serier av kroppsrörelser.

Värde för kroppsrörelser:

Obligatoriska kroppsrörelser	Värde
Totaal vågrörelse	0.3
Totaal fartsväng	0.3

Vartalosarjojen arvo määrytyy suoritettujen liikesarjojen mukaan

Kroppsrörelseserier	Värde
A-serie (innehåller 2 olika kroppsrörelser)	0.3
B-serie (innehåller 3 olika kroppsrörelser)	0.4
C-serie (innehåller 4 olika kroppsrörelser)	0.5

Programmet ska innehålla åtminstone:

– **2 olika totala vågrörelser**

– **2 olika totala fartsvängar**

– **3 kroppsrörelseserier (A,B eller C) som innehåller en mångsidig variation** av kroppsrörelser, deras kombinationer och serier av kroppsrörelser. Dessa ska bestå av olika sammanhängande kroppsrörelser som betonar **kontinuitet**.

Den totala poängen för kroppsrörelseserier kan vara **maximalt 1.3 poäng**. Obs! Även fast laget skulle ha utfört 3x X kroppsrörelseserier, är poängen ändå 1.3. Flera serier med samma värde får räknas med (t.ex. 2 x B-serie och 1 x C-serie).

Kroppsrörelseserier	Värde
3 olika kroppsrörelseserier	max. 1.3

Vågrörelser och fartsvängar kan utföras som enskilda rörelser, i olika rörelseserier eller i kombination med andra rörelsegrupper (t.ex. en stegsserie). De obligatoriska vågrörelserna och fartsvängarna kan ingå i de obligatoriska kroppsrörelseserierna **A-, B- eller C-serier** eller i kombinerade kroppsrörelseserier.

De tekniska kraven för de obligatoriska vågrörelserna, fartsvängarna samt övriga krav på kroppsörelser finns beskrivna i **bilagan om teknik i estetisk truppgymnastik**.

4.2. Balanser

Balanserna ska motsvara gymnasternas färdighetsnivå. Programkompositionen ska innehålla olika typer av balanser.

Värdet för varje balansmoment är alltid 0.1 poäng.

Balanser	Värde
Balans	0.1
Balansserie	0.2

Programkompositionen ska innehålla minst:

- **1 balans**
- **1 balansserie**, bestående av två olika balanser. I en balansserie får stödbenet bytas mellan balanserna, men gymnasten får **inte** stå på båda fötterna mellan balanserna.

Balanser kan vara **statiska** eller **dynamiska**.

Balansen kan utföras på **ett ben, ett knä eller i kosackställning**. Båda benen kan vara böjda. Under balanserna måste det fria benet höjas **minst 45°**.

Balanserna ska vara tydligt urskiljbara och uppfylla följande krav:

- **Exakt och bestämd form/position/rörelsebana** under balansen
- **Tillräcklig höjd på det lyfta benet** / bra amplitud i positionen
- **God kroppskontroll** under hela rörelsen och vid avslut

Dynamiska balanser (Tourlent, Illusion, Piruetter):

- **Tourlent (långsam vändning)**: Minst **180° rotation**, med högst **tre hälkontakter** med golvet. Balansformen ska vara tydlig genom hela rörelsen.
- **Illusion**: Rotation på **360°** krävs. Rotationen bedöms utifrån **axel-höftlinjen**.
- **Piruet**: Måste rotera minst **360°** i sin form.
 - Under piruetter får båda knäna vara böjda.
 - Kan utföras med hela foten i golvet eller på tå.
 - **Ingen amplitudgräns** för det fria benet under piruetter.

Om en rotation är **ofullständig** (Tourlent under 180°, Illusion och Piruet under 360°), räknas den **inte** som ett svårighetsmoment.

Programmet får endast innehålla två balansmoment som utgår från golvstöd. Om det finns fler balansmoment räknas endast de två första med i det tekniska värdet. Stöd med hand/ händer mot golvet får vara högst en (1) sekund. Tiden räknas från det att gymnasten har uppnått balanspositionen. Om handstödet varar längre än en sekund räknas balansen inte med i det tekniska värdet.

4.3. Hopp

Hoppen ska vara **anpassade för åldersgruppen** och motsvara gymnasternas färdighetsnivå.

Värdet för varje hopp är alltid 0.1 poäng.

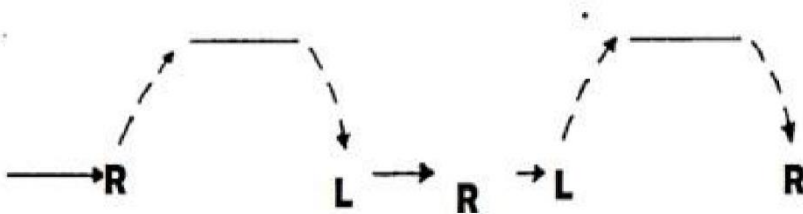
Hopp	Värde
Hopp	0.1
Hoppserie	0.2

Programkompositionen ska innehålla minst:

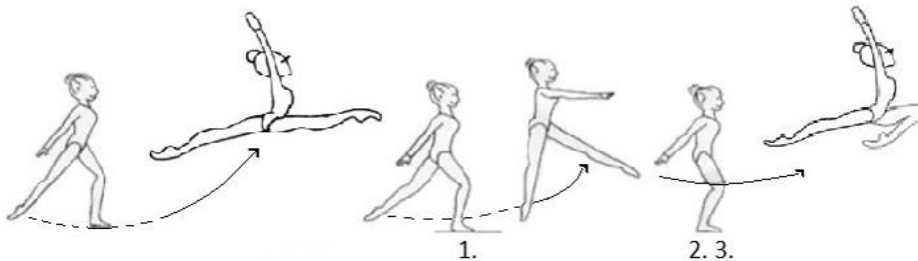
- **1 hopp**
- **1 hoppserie**, bestående av två olika hopp.

Mellan hoppen i en hoppserie får det finnas **högst ett mellansteg**, vilket innebär maximalt **tre markkontakter** med fötterna mellan hoppen i luften.

Exempel 1.



Exempel 2.



Den normala landningen för hopp sker på fotsulorna. Programmet får dock innehålla högst två hopp där landningen sker på en annan kroppsdel, exempelvis på händer, smalben eller ett knä. Om fler sådana hopp utförs, räknas endast de två första in i det tekniska värdet. Hopp som landar på fotsulorna och omedelbart övergår till en kroppsrorelse (t.ex. en kullerbytta) är tillåtna.

Följande hopp är förbjudna och räknas inte in i det tekniska värdet:

- Hopp med bakåtböjning
- Hopp med kroppsrotation

Utförandekrav för hopp:

- Bra höjd och amplitud i luften
- Exakt och kontrollerad form, tydligt synlig under flygfasen
- God kroppskontroll och rörelseomfång i formen
- Mjuk, följsam och kontrollerad landning

4.4. Stegserie

Programkompositionen ska innehålla minst:

- **1 stegserie** (minst 6 steg), som består av minst **två olika stegkombinationer eller skutt**.

Utförandekrav för stegserier och skutt:

- God fotteknik
- Rytmask och koordinerad rörelse
- Den obligatoriska stegserien måste vara kombinerad med en annan rörelsegrupp, t.ex. samtidigt utförda arm- eller kroppsrörelser.

Stegserier	Värde
Stegserie kombinerad med en annan rörelsegrupp	0.3

Exempel på steg- och skuttserier samt övriga krav finns beskrivna i trupptechniken

4.5. Kombinationsserier

Programmet ska innehålla kombinationsserier av olika rörelsegrupper. Dessa svårighetsmoment skapas genom att sammanfoga serier från två olika rörelsegrupper på ett sätt som betonar rörelsens flyt. (Exempel på rörelsegrupper: kroppsrörelseserier A-, B- eller C-, balansrörelser, hopp). Mellan de olika rörelsegrupperna får det finnas ett steg, men rörelseflödet får inte avbrytas. Om den ena delen av kombinationsserien är ett tvåfota avstamp hopp, kan en assemblé utföras före hoppet. Kombinationsserierna ska ingå i programmet i olika variationer. Samma kombinationsserie mellan två rörelsegrupper räknas endast en gång i den tekniska bedömningen.

Programmet ska innehålla minst tre (3) olika variationer enligt följande. Hela laget ska utföra samma kombinationsserier. Till det tekniska arvudet räknas max tre (3) olika kombinationsserier med utgående från tabellen nedan.

	Kombinationsserier	Värde
1.	hopp+ A/B/C-kroppsrörelseserie eller A/B/C- kroppsrörelseserie+ hopp	0.4-0.7
2.	balans+ A/B/C-kroppsrörelseserie eller A/B/C- kroppsrörelseserie + balans	0.4-0.7
3.	Hopp + balans eller balans + hopp	0.2

Kombinationsseriernas värde

Värdets uppbyggnad i kombinationsserier		Värde
Hopp/ Balans+ A-kroppsrorelseserie tai A- kroppsrorelseserie + hopp/ balans	0.1 + 0.3 0.3 + 0.1	0.4
hopp/ balans+ B- kroppsrorelseserie tai B- kroppsrorelseserie + hopp/ balans	0.1 + 0.4 0,4 + 0,1	0.5
hopp/ balans+ C- kroppsrorelseserie tai C- kroppsrorelseserie + hopp/ balans	0.1 + 0.5 + 0.1* 0.5 + 0.1* + 0.1	0.7*
hopp+ balans tai balans+ hopp	0.1 + 0.1	0.2

När den högsta möjliga kombinationsserien utförs (hopp/balans kombinerat med en kroppsrorelseserie C eller en kroppsrorelseserie C kombinerad med hopp/balans) ges en extra bonus på +0,1 poäng.

4.6. Tekniska krav i handredskapsprogram

Reglerna för krav på redskapsrörelser kommer att kompletteras under våren 2025.

4.7. Tekniskt värde i hobbyserier för över 14-åringar

Det tekniska värdet bestäms utifrån svårighetsmomenten. Den tekniska sammansättningens poäng är **5,0**.

Värdering av svårighetsmoment (sammansättningens krav) (på finska):

Yhdistelmät Max. 1.6 3 korkeinta erilaista yhdistelmää yhden yhdistelmän arvo on 0.2-0.7 • Hyppy + A/B/C-vartalosarja TAI A/B/C-vartalosarja + hyppy • Tasapaino + A/B/C-vartalosarja TAI A/B/C-vartalosarja + tasapaino • Hyppy + tasapaino TAI Tasapaino + hyppy	Hyppy ja tasapainot Max. 0.6 1 hyppy a' 0.1 1 hyppysarja a' 0.2 Hyppy yhteensä 0.3 1 tasapaino a' 0.1 1 tasapainosarja a' 0.2 Tasapainot yhteensä 0.3	Yksittäiset vartalonliikkeet ja vartalosarjat Max 2.5 2 erilaista aaltoliikettä a' 0.3 2 erilaista vauhtiheittoa a' 0.3 yhteensä <u>max.</u> 1.2 3 erilaista vartalosarjaa yhteensä <u>max.</u> 1.3 A vartalosarja (2 vartaloa) a' 0.3 B vartalosarja (3 vartaloa) a' 0.4 C vartalosarja (4 vartaloa) a' 0.5
	Askelikko Max. 0.3 1 askelikko a' 0.3	

Bedömning av svårighetsmoment:

Observera: Om samma svårighetsmoment utförs på olika nivåer (t.ex. en del av laget gör en A-kroppsrörelseserie och en annan del gör en B-kroppsrörelseserie) bedöms det tekniska momentet enligt den lägre svårighetsnivån.

Ett svårighetsmoment räknas in i det tekniska värdet om det är sammansatt för hela laget och minst 2/3 av laget utför det korrekt.

Repetitioner av samma moment i samma form räknas endast en gång vid beräkning av det tekniska värdet. Variationer kan skapas genom att utföra moment på olika nivåer eller genom att kombinera dem med rörelser från andra rörelsegrupper.

Ett enskilt obligatoriskt kroppsrörelsemoment kan ingå både i en obligatorisk kroppsrörelseserie och i en kombinationsserie.

Ett svårighetsmoment godkänns om dess kärnpunkter är tydligt synliga, svårigheten utförs i max två olika former och utförs med rätt teknik.

Poängräkning av tekniskt värde i hobbyserier för över 14-åringar

Domaren som bedömer det tekniska värdet ska följa dessa steg:

1. Notera alla tekniska moment under hela programmet innan poängberäkningen påbörjas.
2. Räkna antalet genomförda svårighetsmoment i programmet. Svårighetsmomenten ska räknas på det mest fördelaktiga sättet för laget. Börja beräkningen med kombinationsserier. Därefter räknas övriga svårighetsmoment i valfri ordning:
 - a. Hopp- och balansserier
 - b. Hopp och balans
 - c. Kroppsrörelseserier
 - d. Enskilda vågrörelser och fartsvängar
3. Summera den slutliga poängen.

5. Det artistiska värdet av programkompositionen i hobbyserier (AV)

Filosofin bakom estetisk trupp gymnastik bygger på harmoni, rytmik och ett dynamiskt rörelsespråk. Gymnastiken är ekonomisk i sin rörelseanvändning och präglas av kontinuitet och flyt. Den estetiska trupp gymnastikens kroppsrörelser är baserade på stiliserad och naturlig helhetsrörelse, där rörelser och rörelseserier utvecklas organiskt. Rörelsecentrum är höfterna. De koreograferade rörelserna och rörelseserierna ska genomföras med den estetiska trupp gymnastikens centrumsrörelseteknik. Rörelser ska kopplas samman smidigt med betoning på kontinuitet. Övergångarna mellan rörelseserier ska vara sömlösa så att de inte blir separata delar av programmet, utan bilda en enhetlig helhet. Rörelser utförda med den estetiska trupp gymnastikens teknik ska vara dominerande i kompositionen.

Artistiska redskapskrav och preciseringar kommer att kompletteras under våren 2025.

Maximipoängen i hobbyserier för gymnaster över 14 år är **5,0**.

Domaren bedömer programmets **artistiska värde (AV)** med hjälp av en avdragstabell, där nödvändiga avdrag görs baserat på den artistiska kvaliteten och eventuella brister i samarbetsrörelser.

Det artistiska värdet (AV) av programkompositionen består av:

Artistiskt värde (AV) Max 5.0

Gymnastisk kvalitet Max. 1.2	Programmet uppbyggnad Max. 1.9	Inlevelse, originalitet och musik Max. 1.1	Samarbetsrörelser Max. 0.8
Bristfällig estetisk trupp gymnastik teknik • dominerande -0.4 • delvis -0.2 Bristfällig sammanlänkning och flyt mellan rörelser och rörelseserier • dominerande -0.4 • delvis -0.2 Avbrott i kontinuiteten: ologisk koppling eller statisk gymnast • 0.1 per gång Max. -0.4	Brist på enhetlighet -0.1 Bristande mångsidighet i kompositionen: • Nivåer och riktningar -0.2 • Ytanvändning och formationer -0.4 • Förflyttningar -0.2 • Kroppsrörelser -0.2 • Hopp -0.2 • Balansrörelser -0.2 Bristande tempo och dynamik -0.4	Bristande karaktär och stil i kompositionen -0.2 Bristande uttrycksfull kropps användning -0.2 Originalitet -0.2 Musik -0.5	Samarbetsrörelse utan lyft -0.2 Par/ Trio utan lyft -0.2 Synkroniserad serie -0.2 Kanon -0.2
ALLMÄNNA ARTISTISKA AVDRAG			

5.1. Gymnastiskt värde

5.1.1. Estetisk trupp gymnastik teknik

Den estetiska trupp gymnastikens (AGG) filosofi bygger på harmoniska, rytmiska och dynamiska rörelser som utförs med naturlig andning och kraftanvändning, vilket skapar kontinuitet och flyt. Kroppsrörelserna baseras på stiliserad och naturlig helhetsrörelse, där rörelser och kroppsrörelseserier utvecklas organiskt. Rörelsecentrum är höfterna.

Programmet ska genomföras med en helhetsrörelseteknik som följer den estetiska trupp gymnastikens filosofi. Kroppsrörelser och kombinationer av kroppsrörelser som utförs med estetisk trupp gymnastik teknik ska vara dominerande i programmet. Kompositionen ska innehålla ett varierat urval av kroppsrörelser i olika nivåer och riktningar samt med olika dynamik.

Avdrag för estetisk trupp gymnastik teknik:

Programmet visar inte helhetsrörelseteknik under kompositionen:

- **Delvis:** -0,2
- **Dominerande:** -0,4

5.1.2. Sammanlänkning och flytv av rörelser och rörelseserier

Rörelser och kombinationsserier ska länkas samman smidigt och naturligt. Rörelserna ska kopplas ihop så att flytet fortsätter från en rörelse till nästa, som om den föregående rörelsen skapar den följande, vilket betonar kontinuitet. Svårighetselement och serier ska utföras på ett sätt som gör att de inte verkar som separata delar.

Avdrag för bristande sammanlänkning och flyt:

Om rörelser och kombinationsserier i kompositionen inte är smidigt och naturligt kopplade till föregående eller efterföljande rörelser:

- **Delvis:** -0,2
- **Dominerande:** -0,4

5.1.3. Kontinuitet

Programmet ska uppvisa kontinuitet från början till slut. Rörelser eller delar av programmet som stör eller bryter kontinuiteten leder till avdrag.

Exempel på kontinuitetsfel inkluderar dåligt sammanlänkade eller utförda lyft eller pre-akrobatiska element, en stillastående upp-och-ned-position (huvud-axlar-höft-linje), ologiska kopplingar mellan eller inom rörelseserier (t.ex. vanlig löpning).

Observera: Vanliga springsteg är tillåten i samband med ansats till ett hopp eller i kombination med en annan rörelsegrupp. Fristående springsteg innan avstamp eller som formationsförflyttning leder till avdrag.

Avdrag för bristande kontinuitet:

- Ologiska kopplingar i programmet: **-0,1 per tillfälle**
- Stillastående gymnast under programmet: **-0,1 per tillfälle**
- **Maximalt avdrag för kontinuitetsfel är -0,4**

5.2. Programmets uppbyggnad

5.2.1. Enhetlighet

Kompositionen ska utgöra en enhetlig helhet som består av en varierad blandning av olika rörelsegrupper, deras kombinationsserier samt variation i dynamik och tempo. Svårighetsmoment ska placeras på ett varierat och naturligt sätt i programstrukturen. De olika sektionerna i programmet får inte vara lösryckta, och programmets berättelse eller tema får inte brytas.

I kompositionen ska det dominanta uttrycket vara att laget rör sig som en enhet. Olika soloinslag och kanoner ger variation och färg åt programmet, men får inte vara dominerande i kompositionen.

Avdrag för bristande enhetlighet:

- Programmet bildar ingen enhetlig helhet: **-0,1**

5.2.2. Variation i programmet

Programstrukturen ska vara mångsidig och varierad. Med variation avses sektioner som utförs med olika tempo och dynamik, förändringar i riktning och nivå, användning av hela tävlingsytan, formationsväxlingar samt en balanserad användning av kroppsörelser, balansmoment och hopp.

5.2.2.1. Variation i nivåer och riktningar

Programmet ska visa en variation av riktningar (framåt, bakåt, åt sidorna, diagonalt), och dessa ska vara tydligt observerbara. Laget ska använda olika nivåer:

- **Låg nivå:** t.ex. på golvet
- **Mellan-nivå:** t.ex. knästående eller med böjda ben och överkroppen framåtlutad
- **Hög nivå:** t.ex. stående med uppsträckt kropp eller i luften vid hopp

Alla nivåer ska användas minst tre gånger under programmet (detta kan innebära att hela eller delar av laget befinner sig på golvet). Start- och slutpositioner räknas inte in i dessa.

Avdrag för bristande variation i nivåer och riktningar:

- Saknad riktning: **-0,1**
- Saknad nivå: **-0,1**

Maximalt avdrag för nivå- och riktningselement är -0,2

5.2.2.2. Användning av ytan och formationer

Laget ska använda hela tävlingsytan. Formationerna ska vara varierade både till storlek och position på tävlingsytan. Under programmet ska laget visa **minst sex geometriskt olika formationer**. Förändringar i formationsstorlek eller riktning räknas inte som olika formationer.

Samma formation får pågå i **högst 10 sekunder**, varefter den måste förändras. Förändringen kan ske genom att gymnasterna förflyttar sig individuellt eller tillsammans. Den nya formationen behöver inte vara omedelbart färdig, utan förflyttningen kan ta tid.

Avdrag för användning av ytan och formationer:

- Att stanna i samma formation längre än 10 sekunder: **-0,1 per tillfälle**

- En del av tävlingsytan används inte: **-0,1**
- Mindre än sex olika formationer: **-0,1**

Maximalt avdrag för ytanvändning och formationer är -0,4

5.2.2.3. Variation i förflyttningar

Förflyttningar på tävlingsytan ska vara smidiga och logiska. De kan utföras exempelvis med steg, kroppsrorelser eller hopp. Förflyttningarna ska vara varierade, visa god estetisk trupp gymnastik teknik samt använda olika stilar och rörelsemönster.

Om förflyttningen sker med steg ska stegen ha en enhetlig stil och får inte innehålla vanlig löpning eller promenad. Samma förflyttningssätt får inte användas **mer än tre gånger** under programmet. Med samma förflyttningssätt avses exempelvis upprepade småsnabba steg eller upprepade överkroppsframåtböjningar. Det är dock tillåtet att använda olika kroppsrorelser och kropps rörelseserier fler än tre gånger.

Avdrag för variation i förflyttningar:

- Ologisk förflyttning (onödig förflyttning): -0,1 per tillfälle
- Överdriven användning av samma förflyttningssätt (mer än tre gånger): -0,1 per tillfälle

Maximalt avdrag för variation i förflyttningar är -0,2

5.2.2.4. Mångsidighet i kroppsrörelser

Programmet ska visa en mångsidig variation av kroppsrörelser och sekvenser. Samma typ av kroppsrörelse får användas högst tre gånger under programmet. Detta avser samma rörelse, exempelvis en sidoböjning, som får användas med olika variationer högst tre gånger. Därutöver är det tillåtet att göra böjningar framåt och bakåt, vilket innebär att det totala antalet böjningar kan vara fler än tre.

Kriterier för mångsidighet:

- Genom att visa alla grundläggande kroppsrörelser (våg, fartsvingar, böjning, vertikal avslappning, rotation och dykning) samt deras variationer.
- Rörelserna ska utföras på olika nivåer, i olika riktningar och med varierande intensitet och tempo.
- Rörelser ska utföras både stillastående och i förflyttning.

Avdrag för bristande mångsidighet i kroppsrörelser:

- Alla kriterier uppfylls inte: -0.1
- Samma kroppsrörelse används för ofta: -0.1

Maximalt avdrag för bristande mångsidighet i kroppsrörelser är -0.2.

5.2.2.5. Mångsidighet i balansrörelser

Programmet ska innehålla minst tre olika balansrörelser, varav en ska vara en piruett. Variation skapas genom att inkludera statiska och dynamiska balanser samt genom att visa balansrörelser i olika former, exempelvis med eller utan handstöd, i kombination med kroppsrörelser, med böjt eller rakt ben samt på olika nivåer. Dessutom påverkas mångsidigheten av benets lyftriktning, och alla riktningar (framåt, åt sidan och bakåt) ska visas.

Programmet ska visa minst en balansrörelse med höger ben och en med vänster ben i rörelseriktningar. Hela laget ska utföra momentet samtidigt eller inom fem sekunder, och högst i två olika former. Om balansrörelser utförs i två olika former ska alla balanser utföras med samma ben i rörelseriktning. Symmetri ska tydligt visas med ett fram- och/eller bakåtlift av benet i en spagatform med minst 45° vinkel mellan benen. Rörelsen måste tydligt visa benens fram- och bakåtriktning för att räknas som symmetrisk. Båda benen får vara böjda, och passébalans kan uppfylla rörelsekravet.

Kriterier för balansmångsidighet:

- Minst en statisk och en dynamisk balans, inklusive en piruett.
- Olika riktningar för det fria benet: framåt, åt sidan och bakåt (alla riktningar ska visas).
- Symmetri i balansrörelser: minst en balans med höger ben och en med vänster ben.

Avdrag för bristande balansmångsidighet:

- Alla kriterier uppfylls inte: -0.1.
- Bådsidigheten uppfylls inte -0.1

Maximalt avdrag för bristande mångsidighet i balanser är -0.2.

5.2.2.6. Mångsidighet i hopp

Programmet ska innehålla minst tre olika hopp. Olika upphoppstekniker ska visas, inklusive både avstamp med båda fötterna och enkelbensavstamp. Hoppen kan utföras i olika riktningar, med rotationer eller som framåtgående hopp. Variation skapas genom att inkludera olika benpositioner, exempelvis med böjda eller raka ben.

Minst ett hopp ska utföras med höger ben och minst ett med vänster ben. Hela laget ska utföra momentet samtidigt eller inom fem sekunder och högst i två olika former. Om hopp utförs i två olika former ska alla hopp utföras med samma ben i rörelseriktning. Symmetri ska tydligt visas genom ett fram- och/eller bakåtläuft av benet i en spagatform med minst 45° vinkel mellan benen.

Kriterier för hoppmångsidighet:

- Olika upphoppstekniker: minst ett enkelbensavstamp och ett avstamp med båda fötterna.
- Symmetri i hopp: minst ett hopp med höger ben och ett med vänster ben.

Hopp med bakåtböjning eller rotation är förbjudna.

Avdrag för bristande hoppmångsidighet:

- Alla kriterier uppfylls inte: -0.1.
- Bådsidigheten uppfylls inte -0.1.
- Programmet innehåller hopp med bakåtböjning eller vridning -0.1

Maximalt avdrag för hoppmångsidighet är -0.2

5.2.3. Tempo och dynamik

Programmet ska tydligt visa variationer i tempo och dynamik. Tempoväxlingar visas genom snabba och långsamma sekvenser, och gymnasterna ska kunna utföra rörelser i olika hastigheter under programmets gång. Minst en snabb och en långsam sekvens ska finnas. Obs! En rörelse räcker inte som sekvens.

Variation i kraftanvändning ska visas genom lätta och kraftfulla rörelser. Gymnasterna ska kunna utföra rörelser med varierande intensitet. Minst en lätt och en kraftfull sekvens ska finnas. Obs! En rörelse räcker inte som sekvens.

Avdrag för bristande variation i tempo och dynamik:

- Saknas en tydligt snabb sekvens: -0.1
- Saknas en tydligt långsam sekvens: -0.1
- Saknas en tydligt kraftfull sekvens: -0.1
- Saknas en tydligt lätt sekvens: -0.1

Maximalt avdrag för bristande variation i tempo och dynamik är -0.4.

5.3. Uttryck, originalitet och musik

5.3.1. Programmens tema och stil

Programmet ska ha ett tydligt definierat tema och stil. Temat och stilen ska bevaras genom hela programmet. Programmens idé ska bilda en enhetlig helhet som tydligt förmedlar temat och stilen.

Avdrag för tema och stil:

- Temat och stilen framträder endast delvis: -0.1
- Temat och stilen är inte tydliga i programmet: -0.2

5.3.2. Uttrycksfull kroppsanvändning

Programmet ska vara uttrycksfullt och detta uttryck ska synas i rörelserna genom hela programmet. Programmens idé och uttrycksfullhet ska skapa en sammanhängande helhet. Uttrycket ska komma fram genom rörelser och rörelseserier, inte genom isolerade eller överdrivna ansiktsuttryck och gester.

Programmet ska vara estetiskt, vilket kan synas i rörelsernas stil och uttryck. Den uttrycksfulla kroppsanvändningen ska vara anpassad efter gymnasternas ålder och nivå samt lagets förmåga att uttrycka den valda stilen. Uttrycket ska passa stilen och se naturligt ut. Överdrivna ansiktsuttryck anses inte vara naturliga och lämpar sig inte för estetisk trupp gymnastik.

Avdrag för uttrycksfull kroppsanvändning:

- Kroppsspråket är inte uttrycksfullt och/eller inte lämpligt för estetisk trupp gymnastik:
 - i vissa delar av programmet: -0.1
 - genomgående under programmet: -0.2

5.3.3. Musik

Musiken ska stödja programmets idé och uttryck. Musiken ska ha rytmisk variation och får inte vara en monoton bakgrundsmelodi. Gymnasternas rörelser, stil och musikens rytm ska bilda en enhetlig helhet. När musikens tempo eller stämning förändras ska detta synas i programkompositionen. Musiken ska ha dynamik och tempovariation. Musikens tema, stil och svårighetsgrad ska motsvara gymnasternas ålder och nivå.

Programkompositionen ska komplettera musikens struktur, exempelvis genom att använda musikens accenter och melodi. Programmet ska tydligt visa hur musikens rytm, melodi och nyanser används. Laget ska kunna uttrycka den valda musiken.

Musiken ska vara en sammanhängande helhet och får inte bestå av en serie separata och osammanhängande musikstycken. Om musiken är sammansatt av olika delar ska de olika musikaliska temana, tonarterna och fraserna ha en naturlig övergång. Isolerade ljudeffekter är förbjudna. Musiken får inte avslutas abrupt. Musikens sammansättning ska hålla hög kvalitet. Musiken får inte ta slut innan gymnasternas sista rörelse.

Avdrag för musik:

- Musiken stödjer inte programmet (bakgrundsmusik): -0.1
- Musiken har inte tillräcklig variation: -0.1
- Musiken är inte lämplig för laget (exempelvis ålder, nivå): -0.1
- Musiken slutar innan gymnasternas sista rörelse: -0.1
- Osammanhängande musik (ologisk musikövergång, dåligt sammanställd musik, isolerade ljudeffekter, abrupt avslut, låg kvalitet på musikmixen): -0.1 per förekomst
- Maxavdrag för musik är 0.5

5.3.4. Originalitet

Programkompositionen ska sträva efter originalitet, uttrycksfullhet och estetik. Originalitet i programkomposition kännetecknas av exempelvis intressanta och uttrycksfulla rörelser, rörelsekombinationer och serier samt formationer som skapas på ett intressant och uttrycksfullt sätt. En bra programkomposition innehåller iögonfallande förflyttningar, kanonsekvenser, individuella rörelser och gruppmoment som sticker ut genom att vara minnesvärda, dynamiska, överraskande eller särskilt effektfulla. Upprepning av rörelser kan också användas som en stilistisk effekt.

Originalitet innebär nya och sällan förekommande element som är unika för varje lag och program. Originalitet bidrar med en speciell artistisk påverkan som gör programmet oförglömligt.

Varje program ska ha en tydlig tematisk berättelse eller stil som utvecklas under programmets gång och uttrycks med stark artistisk gestaltning. Intrycket kan skapas genom en enskild effektfull sekvens eller genom programmets helhet.

Varje program ska vara harmoniskt uppbyggt kring den valda musiken. En oförglömlig koppling mellan musiken och koreografin kan skapas genom att placera vissa element strategiskt i musikens accenter och fraser. Hela programmets koreografi ska vara utformad så att sambandet mellan musiken och koreografin skapar en minnesvärd upplevelse för publiken.

Programmet ska innehålla rörelser, rörelsekombinationer och samspel mellan olika rörelsegrupper samt olika samarbetsformer, vilka presenteras på ett nytt, originellt och minnesvärt sätt (exempelvis genom att kombineras med formationsbildning eller artistiska samarbetsmoment). Originalitet kan synas i vilken rörelse som helst och behöver inte vara ett tekniskt svårt moment. Originalitet kan också komma till uttryck genom programmets övergripande stil.

Ett enda originellt element i programmet räcker för att laget ska behålla poängen för originalitet.

Avdrag för originalitet:

- Programmet saknar originalitet: -0.2

5.4. Samarbetsmoment

Programmet ska innehålla olika samarbetsmoment, såsom lagets samarbetsrörelser utan lyft, par-/triosamarbete utan lyft, synkroniserade rörelseserier och kanonsekvenser. Samarbetsmomenten ska vara tydligt igenkännbara.

Samarbetsmoment kan förekomma genom hela programmet, inklusive i början och slutet, men gymnasterna ska vara aktivt delaktiga i utförandet av samarbetsmomentet. En statisk start- eller slutposition uppfyller inte kriterierna för samarbetsmoment. Varje samarbetsmoment räknas endast en gång; överskjutande moment räknas inte in. Programmet kan innehålla andra former av samarbete eller lyft, men dessa bedöms inte som samarbetsmoment inom det artistiska värdet.

För varje uteblivet samarbetsmoment görs ett avdrag på 0.2 poäng. Varje moment måste genomföras med god teknik. Moment som innehåller betydande tekniska fel (-0.3 poäng eller mer) räknas inte med i poängen.

Samarbetsmoment	MAX ANTAL	Värde per gång	Maxarvode
Samarbetsmoment utan lyft	1	0.2	0.2
Par/Trio utan lyft	1	0.2	0.2
Synkroniserad rörelseserie	1	0.2	0.2
Kanon	1	0.2	0.2
Sammanlagt 0.8			

5.4.1. Lagets samarbete utan lyft

Lagets samarbete innebär att alla gymnaster arbetar tillsammans. Det kan utföras antingen genom fysisk kontakt med andra gymnaster eller genom att passera över, under eller genom en gymnast/gymnaster. Samarbetsrörelsen ska vara tydligt urskiljbar, enbart en position räcker inte. Hela laget måste tydligt delta i momentet. Samarbete får inte utföras i mindre grupper. OBS! Att gymnasterna förbipasserar varandra räcker inte.

Det är tillåtet att stötta en eller flera gymnaster, men lyft får inte utföras under samarbetet.

5.4.2. Samarbete i par och/eller trio utan lyft

Hela laget måste genomföra samarbetsrörelsen/rörelserna i par och/eller trio samtidigt eller inom en kort tidsram. Parens/triornas rörelser kan vara olika. Samarbetet mellan par/trio kan utföras antingen genom fysisk kontakt med andra gymnaster eller genom att passera över, under eller genom en gymnast/gymnaster. Par/trio rörelsen ska vara tydligt urskiljbar, enbart en position räcker inte. Obs! Att gymnasterna förbipasserar varandra räcker inte.

I par/trio-rörelser får inget lyft visas, men det är tillåtet att stötta en gymnast.

5.4.3. Lagets synkroniserade rörelseserie

Ett synkroniserat rörelsemoment innebär att hela laget utför en rörelse eller en serie rörelser helt synkront samtidigt. Hela laget måste genomföra identiska rörelser, såsom kroppsrorelsekompositioner, danssteg som inkluderar kroppsrorelser etc. Momentets varaktighet är minst 5 sekunder/8 taktslag.

Laget kan röra sig under rörelseserien; dock måste alla gymnaster använda samma riktningar och nivåer under hela momentet.

Hopp, balanselement eller lyft är inte tillåtna under en synkroniserad rörelseserie.

5.4.4. Lagets kanon

Kanon är en rörelse eller rörelseserie som alla gymnaster upprepar likadant, åt samma håll, med lika långa tidsintervall. Kanon ska utföras i minst tre (3) omgångar, med kort tidsintervall mellan varje omgång. Två rörelseserier

som utförs vid olika tidpunkter uppfyller inte kraven för kanon. Hela laget måste delta i kanon. Rörelserna i kanon måste utföras med hela kroppen; enbart en armrörelse räcker inte. Kanon kan också innehålla hopp och eller balanser.

Värde för varje korrekt utfört samarbetsmoment: 0,2

5.5. Generella avdrag

5.5.1. Akrobatiska rörelser

Akrobatiska rörelser innebär att en gymnasts kropp vänds upp och ner antingen med stöd av händer, huvud eller genom stöd i luften. Akrobatiska rörelser är begränsade i programmet. De måste utföras med gymnasternas smidighet och skicklighet i åtanke, med korrekt teknik, och vara naturligt integrerade i programmet.

Alla akrobatiska rörelser måste utföras smidigt, utan tydliga stopp i vertikal position under rörelsen, exempelvis i handstående eller brygga.

Tillåtna akrobatiska rörelser:

Akrobatiska rörelser får utföras högst två gånger (för lag med 5–8 gymnaster) eller tre gånger (för lag med 9 eller fler gymnaster) under programmet, inklusive start- och slutpositioner, lyft och samarbetsmoment. Att överskrida det tillåtna antalet akrobatiska rörelser betraktas som en otillåten rörelse och resulterar i avdrag. Obs! En akrobatisk rörelse som utförs av två eller tre gymnaster samtidigt räknas som 2–3 akrobatiska rörelser.

För-akrobatiska element är tillåtna om de inte innehåller en vertikal upp och ned-position av huvud-axlar-höft-linjen.

- En kullerbytta (framåt eller bakåt) utan flygtid räknas som en kroppsrörelse och betraktas inte som ett akrobatiskt element.

Otillåtna akrobatiska rörelser:

Följande akrobatiska rörelser är inte tillåtna i något programavsnitt:

- stående på händer, huvud eller armbågar, eller lyft som stannar i en vertikal position (höft och huvud i linje vertikalt)
- Alla akrobatiska rörelser som innehåller flygtid (t.ex. volt där gymnasten roterar i luften och landar på fötterna)

Avdrag för akrobatiska rörelser:

Otillåten akrobatisk rörelse: -0,5 per gång per rörelse

5.5.2. Lyft och samarbetsmoment

Lyft är en samarbetsrörelse där den lyfta gymnasten förlorar kontakten med golvet och där dennes vikt helt bärs av andra gymnaster. Kontakten med den lyfta gymnasten måste upprätthållas under hela lyftet.

Tillåtna lyft:

Programmet får innehålla lyft eller olika samarbetsmoment som utförs:

- Med hänsyn till gymnasternas färdigheter och förmågor (hälsoperspektiv)

- Med god teknik (muskelkontroll, smidighet etc.)
- Logiskt integrerade i programmet
- Med bibehållen kontakt med den lyfta gymnasten under hela lyftet

Lyft och samarbetsmoment ska vara estetiska och får inte användas i överdriven mängd i programmet.

Otillåtna lyft:

Följande lyft och samarbetsmoment är inte tillåtna i något programavsnitt:

- En gymnast lyfter ensam mer än en annan gymnasts vikt samtidigt
- Lyft är högre än två gymnasters höjd och innehåller mer än tre nivåer, inklusive de lyftande gymnasterna
- Lyft där kontakten med den lyfta gymnasten inte upprätthålls

Avdrag för lyft och samarbetsmoment:

Otillåtet lyft eller samarbetsmoment: -0,5 per gång per rörelse

5.5.3. Religiös, nationell eller politisk förolämpning

Musiken, programmet och tävlingsdräkten ska vara estetiska och får inte förolämpa eller kränka någon, samt inte uttrycka några religiösa, nationella eller politiska åsikter.

Avdrag för religiös, nationell eller politisk förolämpning:

Genom förslag från AV-YT-domarna

- Musik, program eller tävlingsdräkt som förolämpar religion, nationalitet eller uttrycker en politisk åsikt: -0.3
- Maximalt avdrag för religiös, nationell eller politisk förolämpning är 0.3

5.5.4. Lagets entré

Se översikt: **1.6.2. Tävlingsprogrammets längd**

Avdrag för lagets intåg:

Genom förslag från AV-överdomarna

- Lagets intåg ackompanjeras av musik, extra rörelser eller tar för lång tid: -0.3

5.5.5. Gymnasters och tränares agerande

Se översikt: **1.10.2. Gymnasters och tränares agerande**

Avdrag för ljud som gymnasterna orsakar:

Genom förslag från AV- överdomarna

- Gymnast avger ett ljud eller signal under programmet: -0.1 per tillfälle
- Tränare eller annan lagmedlem kommunicerar under framförandet eller assisterar laget: -0.3
- Gymnastens eller tränarens olämpliga agerande: -0.3

5.5.6. Tävlingsdräkt, frisyrr och smink som inte uppfyller reglerna

Se översikt: **Gymnasters klädsel, frisyrr och smink**

Avdrag för dräkt, frisyrr och smink:

Genom förslag från AV- överdomarna

- Dräkten uppfyller inte reglerna:
 - En gymnast: -0.1
 - Två eller flera gymnaster: -0.2
- Frisyren uppfyller inte reglerna:
 - En gymnast: -0.1
 - Två eller flera gymnaster: -0.2
- Frisyren lossnar under programmet:
 - Per gymnast och tillfälle: -0.1 per lossnad frisyrr
- Sminket uppfyller inte reglerna:
 - En gymnast: -0.1
 - Två eller flera gymnaster: -0.2

Avdrag från AV-huvuddomaren (på förslag av granskare):

- Löst föremål (håraccessoar, sko etc.): -0.1 per föremål
- Färgfläck på tävlingsområdet från hårfärg: -0.2 per fläck

5.5.7. Tävlingsprogrammets längd

Se översikt: **1.6.2 Tävlingsprogrammets längd**

Avdrag för tävlingsprogrammets längd:

Avdrag ges av AV-huvuddomaren (på förslag av tidtagaren)

- För varje extra eller saknad hel sekund: -0.1 per sekund

5.6. Artistisk kompositionsbedömning

Den maximala poängen för artistisk kvalitet (AV) är **5.0 poäng**.

Under programmet markerar domaren innehållet och eventuella avvikelser från AV-kraven.

Efter programmet:

- Drar domaren av poäng för fel utifrån maxpoängen för varje krav enligt AV-avdragstabellen
- Drar domaren av saknade samarbetselement
- Beräknar domaren poängen för varje krav och ger lagets totala poäng
- Markerar vid behov ett förslag för en generell artistisk avdrag

AV -avdragstabell

	Fel och avdrag	Maxarvode
GYMNASTISK KVALITET		1.2
Estetisk trupp gymnastik teknik	Programmet visar inte enhetlig rörelse teknik: -0,2 i vissa delar av programmet -0,4 som den dominerande tekniken i programmet	0.4
Smidigheten i rörelser och rörelseövergångar	Rörelser och rörelseserier är inte smidigt kombinerade: -0,2 i vissa delar av programmet -0,4 som den dominerande tekniken i programmet	0.4
Kontinuitet	Ologiska kombinationer i programmet: -0,1 per gång Statisk gymnast under programmet: -0,1 per gång	0.4
UPPBYGGNAD		1.9
Samstämmighet	Programmet bildar inte en enhetlig helhet: -0.1	0.1
	Mångsidighet i riktningar och nivåer -0.1 per saknad nivå	0.2
	Mångsidighet i användning av område och figurer: För lång tid i samma figur (över 10 sek.): -0.1 / gång Området används inte mångsidigt: En del av tävlingsområdet används inte: -0.1 Färre än 6 figurer: -0.1	0.4
	Mångsidighet i förflyttningar: Ologisk byte av plats: -0.1 / gång Om samma förflyttning görs mer än tre gånger: -0.1 / gång	0.2
	Mångsidighet i kroppsrorelser uppfyller inte kriterierna – 0.1 Likadana kroppsrorelser används för mycket –0.1	0.2
	Mångsidighet i balanser uppfyller inte kriterierna – 0.1 Bådsidigheten uppfylls inte –0.1	0.2
	Mångsidighet i hopp uppfyller inte kriterierna – 0.1 Bådsidigheten uppfylls inte –0.1 Programmet innehåller hopp med bakåtböjning eller vridning –0.1	0.2
Tempo och dynamik	Tydlig snabb del saknas: -0.1 Tydlig långsam del saknas: -0.1 Tydlig stark del saknas: -0.1 Tydlig mjuk del saknas: -0.1	0.4
INLEVELSE MUSIK OCH ORIGINALITET		1.1

Programmets tema och stil	Programmets tema och stil saknas delvis: -0.1 Programmet visar inte tema och stil: -0.2	0.2
Inlevelsefullt kroppsspråk	Kroppsspråk är inte uttrycksfullt: I vissa delar av programmet: -0.1 Som dominerande under programmet: -0.2	0.2
Musik	Musiken stöder inte programmet (bakgrundsmusik): -0.1 Musiken är inte varierande: -0.1 Musiken är inte lämplig för laget (t.ex. ålder, färdigheter): -0.1 Musiken slutar före/efter sista rörelsen: -0.1 Musiken är ologisk (olika musikstycken som inte passar ihop, dålig koppling mellan musik och rörelser, lösa ljudeffekter, musiken slutar plötsligt etc.): -0.1 / gång	0.5
Originalitet	Programmet saknar originalitet	0.2
SAMARBETSRÖRELSE ELEMENT		0.8
Samarbetsrörelser	Saknad samarbetsrörelse-element: -0,2 / saknat element: - Samarbetsrörelse utan lyft - Par / trio utan lyft - Synkroniserad rörelseföljd - Kanon	0.8
YHTEENSÄ		5.0

AVDRAG((AV överdomare gör avdrag baserat på förslag från AV-domarens majoritet)	PER FEL	MAX.
Förbudet akrobatiskt element eller lyft	-0.5 / varje element eller lyft	Inget maximi
Angrepp på religion/nationalitet/politiska åsikter	-0.3	-0.3
Lagets entré	-0.3	-0.3
Onödiga ljud från gymnasten	-0.1 /varje gång	Inget maximi
Dräkten följer inte reglerna	-0.1 för en gymnast -0.2 för två eller flera gymnaster	-0.2
Frisyren följer inte reglerna	-0.1 för en gymnast -0.2 för två eller flera gymnaster	-0.2
Frisyren går upp under programmet	-0.1 / frisyren som gått upp	Inget maximi
Sminket följer inte reglerna	-0.1 för en gymnast -0.2 för två eller flera gymnaster	-0.2
Stödandet av laget	-0.3	-0.3
Gymnastens/tränarens handlingar	-0.3	-0.3
AVDRAG(AV överdomaren gör avdrag baserat på förslag från gränsövervakaren / tidtagaren)		
Lossnade delar	-0.1 / varje del som lossnat	Inget maximi

Färgfläck på tävlingsområdet	-0.2 / för varje färgfläck	Inget maximi
Varje extra sekund eller sekund som fattas	-0.1 / per sekund	Inget maximi

6 Utförande

Ett kvalitativt utförande kännetecknas av god muskulär balans och en stark stödbas, vilket tydligt ska synas i rörelsens genomförande. De leder eller kroppsdelar som befinner sig i stödbasen ska vara i linje med varandra. Med god muskulär balans avses en balans mellan muskelrörlighet och styrka. Dessutom ska en hög grad av kroppshållning och kontroll vara synlig i ett kvalitativt utförande. Se bilagan för JV-teknik.

Krav på utförandet

- Laget ska skapa en helhet genom en enhetlig och synkroniserad prestation.
- Alla lagmedlemmar ska utföra svårighetsmoment samtidigt, i följd eller inom en kort tidsperiod.
- Teknisk utföring inom estetisk grupp gymnastik ska vara dominerande. Alla rörelser och kombinationer ska genomföras med en helhetsbetonad rörelseteknik, och övergångarna mellan rörelser ska vara smidiga.
- Rörelser, rörelseserier och kombinationer ska utgöra en enhetlig gymnastisk helhet, där övergångarna mellan rörelser och formationer sker smidigt och kontinuerligt. Inom helhetsrörelsen ska huvudrörelsen återspeglas genom hela kroppen, antingen ut från kroppens centrum (höften) eller in mot det. Rörelserna ska bindas samman så att den föregående rörelsen övergår i nästa på ett flytande sätt, med betoning på kontinuitet.
- Utförandet ska visa god teknik, sträckningar, rörelseprecision, exakta formationer och förflyttningar samt en ekonomisk och ändamålsenlig kraftanvändning.
- God hållning, koordination, balans, säkerhet och rytmkänsla ska framgå i utförandet.
- Lagets goda fysiska egenskaper ska synas i utförandet: rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet samt muskelkontroll och gymnastisk skicklighet.
- Utförandet ska vara uttrycksfullt och estetiskt.
- Gymnasten ska genomföra programmet i enlighet med musikens dynamik och rytm.
- Start- och slutformationer är en del av utförandet.
- Vid genomförandet av svårighetsmoment ska hälsomässiga aspekter beaktas: rätt linjering av axlar och höfter, stödbenets position och benens linjering, samt valda rörelser och lyft i förhållande till gymnasternas fysiska förmåga och gymnastiska skicklighet.

Vid utförande av ett program med redskap ska lagets goda redskapsteknik framgå, inklusive korrekta grepp och rörelsebanor samt precisa nivåer och riktningar.

6.1. Bedömning av utförande

Maximipoäng i utförande är 10.0

Kriterier och typer av fel	Avdrag per fel (varje gång / i alla rörelser om ej annat nämns)		
	Liten: -0.1	Medelstor: -0.2	Stor: -0.3
Hållning och stömlinje, hälsorelaterade aspekter:	- Felaktig stömlinje (t.ex. stödben i balanspositioner eller axel- och höftlinje) - Felaktig hållning - Tung landning vid ett lyft	- Otillräcklig kroppskontroll vid lyft eller dess avslutning	- Landning från hopp i bakåtböjning - Vid lyft, klart otillräcklig kroppskontroll/stömlinje från den lyftande gymnasten
Gymnastisk kvalitet, grundgymnastisk teknik	- Otillräckliga sträckningar - Liten variation i prestationen - Brist på flöde - Brist på lätthet	-	-
Balansförlust (i vilken rörelse som helst)	- Överloppsrörelse (varje gång för varje enskild gymnast)	- Extra hopp (varje gång för varje enskild gymnast)	- Stöd eller lutning med hand, fot eller annan kroppsdel från golvet (per gång för varje gymnast)
Samstämmighet/lagets samstämmighet	- Otakt - Otydliga nivåer eller riktningar - Otakt mellan rörelse och musikens rytm - Otydliga formationer	-	-
Krock mellan gymnaster	- Prestationen störs inte eller störs endast obetydligt.	- Prestationen störs tydligt hos en gymnast	- Prestationen störs tydligt hos två eller flera gymnaster
Fysiska egenskaper Brister på något delområde (vighet, styrka osv.) under hela programmet	- Liten brist (laget/ varje delområde)	- Tydlig brist (1-2 gymnaster/ varje delområde)	- Tydlig brist (för laget / varje delområde)

Krav och typer av fel	Avdrag per fel (varje gång/i alla element om inte annat anges)		
	Litet: -0.1	Medelstort: -0.2	Stort: -0.3
Kroppsrorelser – Bristfällig teknik – De centrala punkterna framkommer inte i grundläggande kroppsrorelser	Litet fel i rörelsens teknik	Delvis felaktig teknik i rörelsen	Totalt fel teknik i rörelsen
Hopp: – Bristfällig teknik – De centrala punkterna framkommer inte (formen är inte exakt, otillräcklig luftfärd, bristande kroppskontroll, tung landning)			
Balanser: – Bristfällig teknik – De centrala punkterna framkommer inte (formen är inte exakt, otillräcklig linjeomfång, bristande kroppskontroll, bristande rotation)			
Fall i vilken rörelse som helst, stöd från två eller flera kroppsdelar		-0.4 för varje fall	
Misslyckat lyft		– Lyftet misslyckas: -0.5 varje gång – Gymnasten/gymnasterna faller till golvet från lyftet: -0.5 varje gång Maksimiavdrag för lyft är -1.0 poäng	
Truppgymnastikteknik: – Brister i estetisk truppgymnastikteknik		-0.3 under hela programmet	

Avdrag för handredskap <i>Avdragen kommer att specificeras under våren 2025</i>	Avdrag
- Gymnastens och redskapets samarbete bryts	- 0.1 varje gång
- Felaktig handredskapsteknik dominerande	- 0.1 varje gång
- Störande oklarheter i redskapens nivåer och riktningar	- 0.1 varje gång
- Fasttagning av handredskapet omedelbart utan gymnastens förflyttning eller fasttagning efter 1-3 steg	- 0.1 varje gång
- Kortvarig knut eller inlindning av band	- 0.1 varje gång
- Fasttagning efter lång förflyttning (>3 steg)	- 0.2 varje gång
- Två eller fler gymnaster får tillfälligt sina redskap trasslade, gymnastiken avbryts eller störs klart	- 0.2 varje gång
- Redskap från två eller fler gymnaster krockar vilket leder till fall	- 0.3 varje gång
- Gymnastiken avbryts eller störs långvarigt på grund av knut eller inlindning	- 0.3 varje gång

Bedömning av utförandet

Utförandedomaren bedömer prestationen med hjälp av avdragstabellen. Domarna ska ge poäng självständigt och följa denna poängsättningsmetod:

Räkna fel i utförandet och poäng, och dra av dem från den maximala poängen för utförandet (10,00) för att få de slutgiltiga poängen.

6.2. Avdrag från huvuddomaren

Huvuddomaren gör självständigt följande avdrag. Avdrag för gränsöverskridningar görs enligt förslag från gränsövervakarna.

- **Gränsöverskridning:** För varje gymnast eller redskap som överskrider gränsen: -0,1 per överskridning. Gränsövervakaren markerar överskridningarna och huvuddomaren godkänner avdraget.
- **Saknad eller extra gymnast:** -0,5 för varje saknad gymnast.
- **Användning av reservredskap:** -0,3.
- **Extra reservredskap vid gränsen eller inom området:** -0,3.
- **Användning av assistent vid användning av reservredskap:** -0,3.

7. Domargrupper

7.1. Allmänt

De föreningar som deltar i tävlingar anmäler sina tillgängliga domare och domargruppen utses av arrangören. I Gymnastikförbundets mästerskapstävlingar inom tävlingsklasser utses domargruppen av specialistgruppen för grupp gymnastik. Alla domare måste ha en giltig domarlicens.

Koreografen för programmet, lagets tränare eller medlem får inte vara domare i den klass där deras lag eller program tävlar, och andra jävförhållanden som beskrivs i domarreglerna måste beaktas.

Domarutbildningssystemet definierar vilken domarklass som krävs för de olika tävlingarna. Eventuella domarförpliktelser anges i tävlingsinbjudan. Föreningen måste tilldela ett tillräckligt antal domare av rätt domarklass enligt den angivna domarförpliktelsen för tävlingen. Domarna lottas in i domargrupper på domarmötet före tävlingen vid tävlingsplatsen.

7.2. Domargruppens sammansättning

7.2.1. Domarpaneler

Tävlingsklasser

Minimalt antal domare i en domarpanel är 8 domare och fullständig domargrupp består av 12 domare. Domargruppen delas upp i fyra domarpaneler:

- **Komposition, Teknisk värdering (TV)**, består av 2–4 domare
- **Komposition, Artistisk värdering (AV)**, består av 2 undergrupper (4–6 domare):
 - **Artistisk kvalitet (AV-A)**, består av 2–3 domare
 - **Artistiska element (AV-B)**, består av 2–3 domare
- **Utförande (EXE)**, består av 2–4 domare

Hobbyklasser

Minimalt antal domare i panelerna är 6 domare och fullständig domargrupp består av 12 domare. Domargruppen delas upp i tre domarpaneler:

- **Komposition, Teknisk värdering (TV)**, består av 2–4 domare
- **Komposition, Artistisk värdering (AV)**, består av 2–4 domare
- **Utförande (EXE)**, består av 2–4 domare

Domarnas uppgifter och ansvar:

- Domarna ska ge sina poäng självständigt.
- Under tävlingen får domarna inte diskutera bedömningarna med varandra, tränare eller gymnaster.
- Varje domarpanel arbetar självständigt och ger sina poäng oberoende av de andra panelernas poäng.
- I varje panel fungerar en bedömningsdomare (Nr 1) som huvuddomare.

Efter första lagets prestation samlas domarna i sin panel och granskar poängskillnaderna tillsammans. Domarna ska ge sina poäng innan de går in i diskussionen.

7.2.2. Överdomare

Överdomarens uppgifter och ansvar:

- Säkerställa att reglerna följs,
- Kalla domarna till möte efter första laget i klassen,
- Kontrollera att domarnas poängskillnader är i enlighet med reglerna,
- Kalla till möte om poängskillnaderna är för stora (domarnas poängordning (högsta/lägsta) kan inte ändras under mötet),
- Göra avdrag enligt huvuddomarens beslut,
- Vid användning av manuell poängsättning, kontrollera och godkänna protokollen innan publicering.
- Huvuddomarens avdrag görs separat och dras av från den slutliga poängen endast om majoriteten (minst 3/4, 2/3 eller 2/2) av domarna har föreslagit avdraget.

7.2.2.1 Avdrag från överdomare

Den artistiska värderingens huvuddomare (i tävlingsklasser AV-A-panelen, i hobbyklasser AV-panelen) gör vid behov avdrag från den artistiska värderingens totala poäng.

Avdragen finns samlade i tabellen:

- För tävlingsklasser, se kapitel 3.1.5
 - För hobbyklasser, se kapitel 5.6
- Utförandepanelens (EXE) huvuddomare gör vid behov generella avdrag från utförandets totala poäng. Avdrag från utförandet återfinns i kapitel 6.2.

7.2.2.2 Åtgärder under domarpalaver

Huvuddomaren leder diskussionen under domarmötet. Endast de domare som orsakar diskussionen kan ändra sina poäng. Huvuddomaren har rätt att inkludera poängen från alla domare vid behov under diskussionen. Poängändringar under mötet ska baseras på specifika regelavsnitt. Syftet med diskussionen är att förstå orsakerna till poängskillnader och justera domares poäng baserat på vad som upptäcktes under mötet. Diskussionerna ska hållas effektiva för att undvika förseningar i tävlingens schema.

7.2.3. Gränsövervakare

Tävlingarna ska ha minst 2 gränsövervakare som sitter i hörnen av tävlingsområdet. Under handredskapssäsongen ska det finnas 4 gränsövervakare. Gränsövervakarnas uppgifter och ansvar:

- Varje gränsöverskridande på tävlingsområdet ska rapporteras genom att höja en flagga och noteras på ett specifikt papper. Efter prestationen tar gränsövervakarna pappret till utförandedomarens överdomare, som godkänner avdraget. Avdraget görs från genomsnittet av utförandepoängen.
- Samla upp alla föremål som faller från mattan och notera dem på ett specifikt papper. Efter prestationen tar gränsövervakarna pappret till den artistiska panelens huvuddomare (i tävlingsklasser till AV-A huvuddomaren), som godkänner avdraget. Avdraget görs från genomsnittet av artistiska poäng i tävlingsklasser och från artistiska poäng i hobbyklasser.
- Rengör mattan från eventuella färgfläckar och notera dem på ett specifikt papper. I slutet av prestationen tar gränsövervakarna pappret till den artistiska panelens huvuddomare (i tävlingsklasser till AV-A överdomaren), som godkänner avdraget. Avdraget görs från genomsnittet av artistiska poäng i tävlingsklasser och från artistiska poäng i hobbyklasser.
- Kraven för gränsövervakare finns i gymnastiikens domarregler. Utdelningen av gränsövervakarna eller säkerställandet av deras utbildning är tävlingens ansvarige domares eller vid behov utförandedomarens (EXE 1) ansvar.

7.2.4. Tidtagare

Det ska finnas minst två (2) tidtagare. Tidtagarna ska mäta tiden självständigt och notera varje lags tid på ett specifikt papper.

Om programmets längd inte motsvarar reglerna, ska båda tidtagarna gå till AV-A huvuddomaren (i tävlingsklasser)/ AV huvuddomaren (i hobbyklasser) och visa sina tidtagarur med de uppmätta tiderna. Huvuddomaren kontrollerar och godkänner avdraget.

Tidtagningen börjar från det första rörelsen när laget har tagit sin startposition på tävlingsmattan. Tidtagningen slutar omedelbart när alla gymnaster är helt stilla.

8. Poängsättning

8.1. Poängsättning i tävlingsklasser (kilpasarja)

Den slutgiltiga poängen för laget räknas genom att summera poängen från de tre delområdena: teknisk värdering, artistisk värdering och utförande. Lagets maximala poäng är 26.00.

- Maximala poäng för teknisk värdering är 8.0
- Maximala poäng för artistisk värdering är 8.0
- Maximala poäng för utförande är 10.0

Om tävlingen har en kvalomgång och final läggs kvalomgångens poäng till finalens poäng för att få de slutgiltiga resultaten (placeringarna). De slutgiltiga resultaten (placeringarna) har en maximal poängsumma på 52.00.

TV-panelen (komposition/teknisk värdering) bedömer prestationens tekniska element och räknar poängen (0.0–8.0).

AV-panelen (komposition/artistisk värdering) består av två delområden:

- **AV-A-panelen** bedömer prestationens artistiska kvalitet, räknar poängen (0.0–4.0) och gör eventuella allmänna avdrag.
- **AV-B-panelen** bedömer prestationens artistiska element och räknar poängen (0.0–4.0).
- **EXE-panelen** (utförande) bedömer programmets genomförande, räknar poängen (0.0–10.0) och gör eventuella allmänna avdrag.

8.2. Poängsättning i hobbyklasser (harrastesarja)

Den slutgiltiga poängen för laget räknas genom att summera poängen från de tre delområdena: teknisk värdering, artistisk värdering och utförande. Lagets maximala poäng är 20.00.

- Maximala poäng för teknisk värdering är 5.0
- Maximala poäng för artistisk värdering är 5.0
- Maximala poäng för utförande är 10.0

TV-panelen (komposition/teknisk värdering) bedömer prestationens tekniska element och räknar poängen (0.0–5.0).

AV-panelen (komposition/artistisk värdering) bedömer prestationens artistiska kvalitet och artistiska element, räknar poängen (0.0–5.0) och gör eventuella allmänna avdrag.

EXE-panelen (utförande) bedömer programmets genomförande, räknar poängen (0.0–10.0) och gör eventuella allmänna avdrag.

8.3. Poängberäkning för delområden

Poängen för teknisk värdering, utförande och i hobbyklasser artistiska delområden är genomsnittliga poäng från varje domarpanel. I tävlingsklasser beräknas poängen för det artistiska värderingsområdet som summan av de två underpanelernas (AV-A + AV-B) genomsnittliga poäng. Beroende på antalet domare i panelen beräknas poängen på följande sätt:

- **2 domare panel:**
Delområdets poäng är genomsnittet av alla domarnas poäng. Skillnaden mellan poängen får inte vara större än 0.3.
- **3 domare panel:**
Delområdets poäng är genomsnittet av alla domarnas poäng. Skillnaden mellan poängen får inte vara större än 0.4.
- **4 domare panel:**
De högsta och lägsta poängen tas bort och delområdets poäng är genomsnittet av de två mittersta domarnas poäng. Skillnaden mellan de poäng som beaktas får inte vara större än 0.3.

9. Priser

I tävlingar belönas de tre bästa lagen i resultatordning. Vid oavgjorda resultat tilldelas båda lagen medaljer av samma färg. I vissa fall kan fler än tre lag bli belönade.

I cup-tävlingar ansvarar den arrangerande föreningen för att skaffa medaljer. Medaljer delas ut till alla gymnaster som ingår i laguppställningen, men inte till tränare eller koreografer. Det rekommenderas att reservera högst 15 medaljer per lag.

Förbundets mästerskapstävlingars arrangerande förening ansvarar för tävlingsmedaljerna. Medaljerna beställs från Merkkikeskus eller en annan leverantör som förbundet har fastställt.

I förbundets mästerskapstävlingar delas medaljer ut till de gymnaster, tränare och koreografer som ingår i laguppställningen. Det rekommenderas att reservera 15 medaljer per lag.

I förbundets mästerskapstävlingar används en vandringspokal i alla klasser. Laget ansvarar för gravering och eventuella reparationskostnader för pokalen.

Egna anteckningar