



**Gymnastik-
förbundet**
MELLANSVENSKA



REGLEMENTE



Författare och upphovsrätt; Helena Andersson Melander 2020,
via Eskilstuna Gymnastikförening

Innehåll:

<u>STARS-serierna</u>	<u>3</u>
<u>Introduktion</u>	<u>4</u>
<u>Utvecklings-stege</u>	<u>5</u>
<u>Översikt av tävlingssystemet</u>	<u>6</u>
<u>Allmänna regler och rekommendationer för avancering inom serierna</u>	<u>7</u>
<u>Arrangörsregler</u>	<u>8</u>
- <u>Rekommendationer att följa vid prisutdelning och resultat</u>	<u>8</u>
<u>Redskapsregler</u>	<u>9</u>
- <u>Hopp</u>	<u>9</u>
- <u>Barr</u>	<u>9</u>
- <u>Bom</u>	<u>9</u>
- <u>Frist</u>	<u>9</u>
<u>Domare</u>	<u>10</u>
- <u>Domaruppsättning</u>	<u>10</u>
o <u>Järn, Brons och Silver</u>	<u>10</u>
o <u>Guld och Diamant</u>	<u>10</u>
<u>Kriterier för bedömning</u>	<u>11-14</u>
- <u>Järn, Brons och Silver</u>	<u>11</u>
- <u>Guld och Diamant</u>	<u>12</u>
o <u>Allmänt</u>	<u>12</u>
o <u>Hopp</u>	<u>12</u>
o <u>Barr, Bom och Fristående</u>	<u>12</u>
o <u>D-domarna</u>	<u>12</u>
o <u>E-domarna</u>	<u>13</u>
- <u>STARS-utförande avdrag</u>	<u>13-14</u>
o <u>Avdrag för barr, bom och fristående</u>	<u>13-14</u>
o <u>Avdrag för hopp</u>	<u>14</u>

STARS-serierna

STARS-serierna är ett alternativt tävlingsprogram för Kvinnlig Artistisk Gymnastik till de befintliga Svenska Stegserierna.

Syftet med STARS-serierna är att möjliggöra för fler gymnaster att tävla i Artistisk Gymnastik och därmed skapa en större bredd och variation inom disciplinen.

STARS-serierna möjliggör en senare ingång och utveckling i tävlingssystemet trots färre träningstimmar. Serierna ska även öppna möjligheter för en enklare uppflyttning i tävlingssystemet.

Serierna ger förutsättning att behålla fler gymnaster upp i högre ålder inom Kvinnlig Artistisk Gymnastik.

Vår förhoppning är att skapa två olika inriktningar inom den Artistiska Gymnastiken med syfte att möjliggöra den Artistisk Gymnastiken att växa som disciplin och erbjuda Artistisk Gymnastik för alla. Utövaren kan genom flera valmöjligheter, individanpassa sin träning och tävling utifrån sin egen förutsättning och ambition.

STARS-serierna administreras av Mellansvenska Gymnastikförbundet. Kontakt: mellansvenska@gymnastik.se

"Det är Artistisk Gymnastik för alla".

Introduktion

STARS-serierna är ett alternativt tävlingsprogram för Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG) till de befintliga Svenska Stegserierna.

Syftet med serierna är att möjliggöra för fler gymnaster att tävla i Artistisk Gymnastik och därmed skapa en större bredd och variation inom disciplinen. Gymnasten kan träna och tävla oavsett förutsättning, ambitionsnivå och kunskap.

STARS-serierna består av fem olika tävlingssteg; Järn, Brons, Silver, Guld och Diamant. Serierna har obligatoriska moment som är sammansatta till färdiga tävlingsprogram. Grundtanken är att det varken ska krävas lika tidig ingång eller lika många träningstillfällen för att kunna avancera i tävlingssystemet. Bedömningen är utformad med färre "regler" och större flexibilitet.

Den befintliga Nationella domarutbildningen Steg 1 och Steg 2 ger behörighet att döma STARS-serierna.

En gymnast kan tidigast börja tävla i STARS-serierna det året hon fyller 7 år.

Serierna finns både filmade och nedskrivna för att underlätta inläringen och undvika missförstånd.

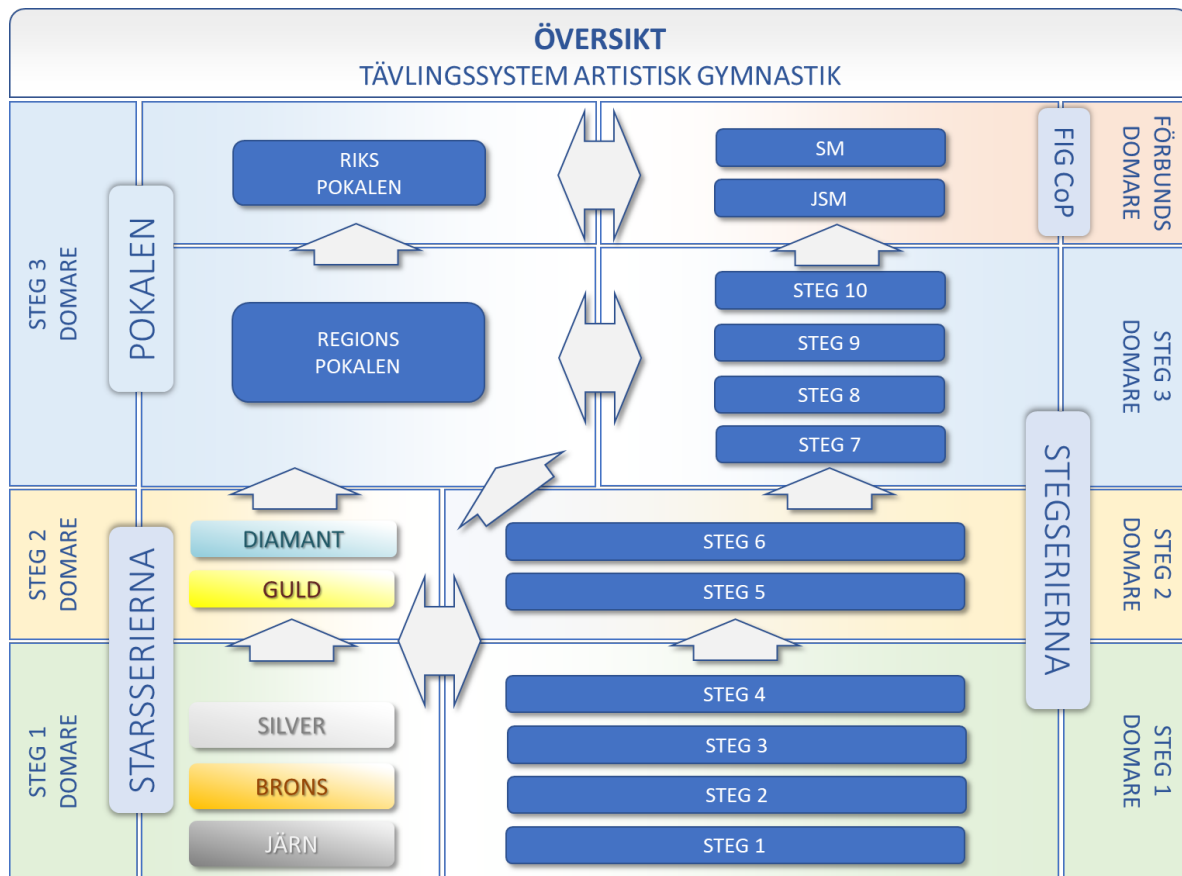
Vår förhoppning är att skapa två olika inriktningar inom den Artistiska Gymnastiken som kan få Artistisk Gymnastik att växa som disciplin. Med fler valmöjligheter kan utövaren individanpassa sin träning och tävling utifrån sin egen förutsättning och ambition i större utsträckning än idag.

Utvecklings-stege

Gymnasten rekommenderas att börja på "JÄRN" och stegvis avancera uppåt.



Översikt av tävlingsystemet



Allmänna regler och rekommendationer för avancering inom serierna.

Serierna består av 5 olika tävlingssteg; Järn, Brons, Silver, Guld och Diamant.

Järn, Brons och Silver bedöms enligt en skala med poängen 1-5.

Guld och Diamant bedöms utifrån uppnådd D-poäng (Svårighetsvärde) + E-poäng (utförande).

Valfri ålder gäller på alla nivåer, dock ej yngre än 7 år, och uppflyttning sker av klubbtränare/förening.

Rekommendation Stars Järn, Brons och Silver:

Gymnasten bör uppnå minst en 4:a på Järn, Brons och Silver innan avancemang till nästa nivå kan ske.

Rekommendation Stars Guld:

Gymnasten rekommenderas uppnå uppsatt D-poäng på varje redskap med en maximal avvikelse på 0,2 poäng på Guld samt en E-poäng på minst 38p, innan avancemang till Diamant.

Rekommendation Stars Diamant:

Gymnasten rekommenderas uppnå uppsatt D-poäng på varje redskap med en maximal avvikelse på 0,2 poäng på Diamant samt en E-poäng på minst 38 p, innan avancemang till Regionspokalen.

Arrangörsregler

Vid arrangemang av tävling bör arrangerande tävling tänka på:

- Följa redskapsregler (se sidan 9 i detta dokument)
- Tillgodose aktuella avdragsmallar och bedömningsunderlag till domarna. Dessa finns att hämta på Mellansvenska Gymnastikförbundets hemsida.
- Utse en tävlingsledare som fungerar ansvarig för tävlingen.
- Följa regler gällande domaruppsättning (se sidan 10 i detta dokument)
- Tävlingsledaren ansvarar för att sakkunnig genomför ett domarmöte. Under domarmötet ska kriterier för bedömning av starsserierna beröras (se sidan 11-14 i detta dokument)

Rekommendationer att följa vid prisutdelning och resultat

Gymnasterna på Guld och Diamant belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Resterande gymnaster delar på fjärde plats. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingar och resultatet är av mindre vikt. 1:an, 2:an och 3:an rankas i resultatlistan, övriga nämns i bokstavsordning eller startordning.

Det är önskvärt att alla gymnaster får medalj/plakett och/eller diplom.

För Järn, Brons och Silver nämns inga resultat. Det är endast tränarna som får poängen för att de ska kunna se vilka som klarat nivån (grön eller gul) och därmed rekommenderas att flyttas upp.

Alla resultat på Guld och Diamant presenteras i en resultatlista där både D-poäng, E-avdrag och slutpoängen ska kunna utläsas. Man ska kunna se de båda hoppens D-poäng samt slutpoäng och snittpoäng.

Redskapsregler

Hopp

Hopp tävlas på satsbräda, mattberg och hoppbord.
Maximal ansats är 25 meter.
Extra landningsmatta bakom hoppbordet är tillåtet.

Järn

Hopp 1. Satsbräda + 10 cm landningsmatta
Hopp 2. Stadigt mattberg 70 cm

Brons

Hopp 1. Hoppbord 105 cm
Hopp 2. Stadigt mattberg 70 cm

Guld

Hopp 1A Hoppbord 120 cm
Hopp 2A/2B Stadigt mattberg 110 cm

Silver

Hopp 1. Hoppbord 105 cm
Hopp 2. Stadigt mattberg 70 cm

Diamant

Hopp 1A/2A/2C Hoppbord + mattberg 120cm
Hopp 2B Stadigt mattberg 110cm

Barr

Järn, Brons och Silver: Enkelholme
Guld och Diamant: Barr med valfritt avstånd mellan holmarna
Kloss/plint/satsbräda får användas vid in hopp/start i serien.
Extramatta får användas mellan holmarna och till avhopp/landning vid behov.

Bom

Samtliga serier: Kloss/ plintdelar/satsbräda får användas vid upphopp. Extramatta får användas vid avhopp och under bommen efter behov.

Järn, Brons och Silver sker utan tidtagning medan Guld och Diamantprogrammet använder tidtagning enligt CoP d.v.s. maximal längd på programmet får vara 1 min och 30 sek (90 sek). Tidtagningen startar då gymnasten lämnar mattan för att starta sin bomserie och avslutas när gymnasten landar på sitt avhopp. Om gymnasten utför en bomserie som är längre än 1min och 30 sek. innebär det ett neutralt avdrag på 0,1.

Fristående

Järn, Brons och Silver utförs antingen på längden eller på diagonalen av ett fristående golv eller en mattavåd. Ingen tidtagning sker på dessa serier.
Guld utförs på diagonalen av ett fristående golv. Diamant utförs på fristående golvet

Inget avdrag för steg eller fall utanför golvet/linjer.

Friståndet i Diamant utförs till egen vald musik med en maximal längd på 1 min och 30 sek (90 sek). Tidtagningen påbörjas från gymnastens första rörelse och avslutas med gymnastens sista rörelse. Vid tidsöverskridning dras - 0,1 som neutralt avdrag.

Det är tillåtet att ha extra matta på fristående golvet.
Tränare får vara på fristående ytan utan avdrag.

Domare

Järn, Silver och Brons: bedöms av domare med Steg 1 eller högre domarutbildning.
Guld och Diamant: bedöms av domare med Steg 2 eller högre domarutbildning.

Deltagande föreningar ansvarar för att rätt antal domare med korrekt utbildning anmäls till arrangören. Föreningen kan delta med 4 gymnaster per anmäld domare.

Domarna ska kunna reglerna och kunna redogöra sina poäng för huvuddomare om tillfrågade och ska i klädsel och uppförande vara en god representant för domarkåren.

Inför en tävling ska alla domare vara inlästa och förberedda på de serier de ska bedöma. Under tävlingen ska domarna använda tillhörande bedömningsmallar.

Domaruppsättning

Järn, Brons och Silver:

Minst två domare kommer överens om en poäng, enligt [gällande poängnivåer](#)

En av domarna för protokoll och gör avdrag för fall.

Guld och Diamant:

Minst två domare ska döma serierna.

En till två D-domare som räknar ut D-poängen och minst 2 E-domare som gör teknik- och utförandeavdrag.

D-domare kan även fungera som E-domare.

D-Domare

D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen.

D-poängen består av obligatoriska serier/moment där varje övning har ett bestämt D-värde.

E-domare

E-domarna bedömer gymnasternas utförande och teknik enligt [sektionen Stars-utförande](#) avdrag i detta dokument.

Kriterier för bedömning

Järn, Brons och Silver

Poängnivåer:

- Gymnasten har deltagit på tävlingen = 1 poäng
- Gymnasten utesluter en eller flera övningar = 2 poäng
- Gymnasten gör ett försök på alla övningar = 3 poäng
- Gymnasten utför alla övningar = 4 poäng
- **Gymnasten utför alla övningar enligt texten = 4,5 poäng**
- Gymnasten utför alla övningar spänt och sträckt =5 poäng

Domaren gör en helhetsbedömning av serierna, alltid till gymnastens fördel.

Röd punkt innebär att gymnasten rekommenderas att öva mer innan nästa nivå.

Gul punkt innebär att gymnasten rekommenderas att öva mer, men hon kan också välja att gå vidare till nästa nivå.

Grön punkt innebär att gymnasten är redo och rekommenderas att gå vidare till nästa nivå.

Två hopp ska utföras. Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng. Utför gymnasten endast ett hopp räknas hoppets poäng + andra hoppets poäng (d.v.s. noll) delat med två.

Fall ger 0,5 i avdrag och dras från slutpoängen. Varje fall ska markeras i domarmallen. Gymnasten får upprepa en övning, men varje nytt försök på en övning bedöms som ett fall. Gymnasten kan **aldrig** få lägre än 1.0 poäng.

Guld och Diamant

Allmänt

Använd endast de framtagna avdragsmallarna och bedömningsunderlagen för STARS-serierna.

Alla serier startar med 10.00 i E-poäng oavsett antal övningar.

Hopp

Två hopp ska utföras. Gymnasten utför två olika hopp, se serier.

Medelvärdet av de två hoppen blir gymnastens slutpoäng. Utför gymnasten endast ett hopp räknas första hoppets poäng + andra hoppets poäng (d.v.s. 0) delat med två. (Första hoppet/2)

Vid försök på hopp som resulterar i noll poäng ges ett extra försök utan neutralt avdrag. Om gymnasten behöver ytterligare ett försök görs ett avdrag på 1.0 p.

Barr, bom och fristående

- Serierna är obligatoriska med ett bestämt D-värde.
- Barrserierna utförs i rätt ordning enligt text.
- Guld: På redskapen bom och fristående utförs svårigheterna i rätt ordning.
- Diamant: På redskapen bom och fristående utförs svårigheter i valfri ordning.
- **Diamant: Stopp i barr ger avdrag på 0,5 p**

Föreskrivna direkta kombinationer i fristående och bom ska sitta ihop, annars gör D-panelen ett avdrag på 0.5 på D-poängen. Avdraget ska INTE göras om gymnasten har hoppat över övningen och erhåller 1 poängs- avdraget (se [neutrala avdrag](#))

D-domarna

D-domarna kontrollerar och godkänner de obligatoriska momenten samt räknar ut D-poängen. D-poängen består av obligatoriska övningar där varje övning har ett bestämt D-värde. Om gymnasten gör ett försök på övningen, men den inte godkännes, ges inte D-värdet. Alla övningar som är igenkännliga godkänns.

Neutrala avdrag

Neutrala avdrag tas alltid av slutpoängen och noteras både på domarmallar och domarlappar.

- Om gymnasten tar bort, **utan att försöka**, en obligatorisk övning görs ett neutralt avdrag på 1.0 poäng per övning. Notera att om gymnasten har försökt, men inte lyckas, ska avdraget inte ges.
- På barr ska alla övningarna utföras i rätt ordning annars görs ett avdrag på 0.5 poäng som neutralt avdrag.
- Guld: på bom och fristående ska alla övningarna utföras i rätt ordning annars görs ett avdrag på 0.5 poäng som neutralt avdrag.
- Guld och Diamant på bom och fristående: serier över 90 sek långa: 0.1 poäng neutralt avdrag.

E-domarna

E-domarna bedömer gymnastens utförande och teknik enligt STARS-utförande avdrag

STARS-utförande avdrag

Avdrag barr, bom och fristående

E-domare ska bedöma varje svårighet som gymnasten utför och avgöra avvikelse från ett "bra" utförande.

Om avvikelse från "bra" utförande är	Avdrag
Liten	0.1
Medelstor	0.3
Stor	0.5
Fall	1.0

Maximalt avdrag från varje svårighet är därav 0.5 utöver det tas avdrag för fall.

Ytterligare avdrag görs vid landningar på fristående samt avhopp på barr och bom.

I tabellen nedan är listade de avvikelser från bra utförande som domare ska titta efter i STARS-serierna.

Avvikelse	Liten	Medel	Stor
Ej spända ben	x		
Böjda ben < 90°		x	
Böjda ben > 90°			x
Ej sträckta fötter	x		
Böjda armar < 90°	x		
Böjda armar > 90°		x	
Kroppssposition, litet avvikelse	x		
Kroppssposition, stor avvikelse		x	
Spagat position < 90°, guld		x	
Spagat position ca 90°, guld	x		
Spagat position < 120°, diamant		x	
Spagat position ca 120°, diamant	x		
Avvikelse från beskriven position i hopp, liten	x		
Avvikelse från beskriven position i hopp, medel		x	
Balans, justeringar	x	x	x

Kombinationer av två eller fler fel kan kombineras, några exempel följer nedan:

Kombinationer	Medel	Stor
Två – tre små avvikelser	x	
En eller fler små avvikelser + minst en medel avvikelse		x
Fler än en medel avvikelse		x

Avdrag från avvikelser från optimal landning vid landningar från akro-serier på fristående samt avhopp på barr och bom

Avvikelse	Liten	Medel	Stor
Extra steg < 1m	x		
Extra steg > 1m		x	
Liten balansmiss	x		
Stor balansmiss		x	
Axlar nära knähöjd	x		
Axlar under knähöjd		x	

Speciella avdrag för hopp

Avdrag för avvikelser summeras inte ihop på hopp som på de övriga redskapen. Hoppet är sammansatt av 4 faser och i de första tre faserna tas avdrag för avvikelser från optimalt utförande enligt följande tabell:

Första tre faserna:

- Flygfas från satsbräda till häst
- Support på häst
- Flygfas av häst

Maximalt avdrag för varje fas är 1.0

Avvikelse	Liten	Medel	Stor
Ej spända ben	x		
Böjda ben < 90°		x	
Böjda ben > 90°			x
Ej sträckta fötter	x		
Böjda armar < 90°	x		
Böjda armar > 90°		x	
Kroppsposition, litet avvikelse	x		
Kroppsposition, stor avvikelse		x	
Steg med händer på hästen			x

Fjärde fasen är landningen och hoppets helhet var avvikelser straffas enligt följande

Avvikelse	Liten	Medel	Stor
Extra steg < 1m	x		
Extra steg > 1m		x	
Liten balansmiss	x		
Stor balansmiss		x	
Axlar nära knähöjd	x		
Axlar under knähöjd		x	
Saknar längd	x	x	
Saknar höjd	x	x	x
Saknar dynamik	x	x	x