

Uttagning till landslaget 2022 – Inbjudan till testdag

Som komplement till tävlingspoäng för uttagning till RG-landslaget 2022 erbjuds prövning av gymnastiska grundläggande färdigheter under en testdag. Syftet med detta är att få en översikt över gymnastens mångsidiga förberedelse. Till skillnad mot tävlingspoäng, som ofta handlar om att gymnasten toppar sin form samt väljer övningar hon hanterar bäst, visar en sådan prövning gymnastens förutsättningar för att utvecklas på längre sikt. En gymnast med mångsidig kapacitet förväntas kunna utvecklas och prestera under längre tid, vara mindre skadebenägen och bättre kunna anpassa sig till förändringar i reglementet.

Urvalet av tester kommer huvudsakligen från Internationella Gymnastikförbundet FIG. Vissa tester kan upplevas svåra, andra lätta. Vår inriktning är att utgå från de ursprungliga testerna som är framtagna av FIG och efter en utvärdering kan dessa justeras/revideras inför kommande perioder. Då testerna är omfattande och mångsidiga kommer inte ett enskilt test att vara avgörande för det slutliga resultatet. Däremot förväntas den mångsidiga kapaciteten som arbetas med under den dagliga träningen vara den som avgör resultatet för en gymnast och även göra denna bäst möjligt förberett oaktat förändringar i Code of Points.

Testtillfälle som komplement för uttagning till landslaget 2022

- Ett tillfälle anordnas parallellt med höstens landslagsläger, den 6–7 november 2021 i Göteborg. För landslagsgymnaster blir det en del av lägret, övriga betalar 1500kr per gymnast (mat och logi ingår ej).
- Om behovet finns anordnas ett andra tillfälle under våren 2022.
- Gymnaster födda 2009 kan delta vid vårens tillfälle 2022.

Testbatteriet består av två huvudsakliga inriktningar:

- **Del 1-3.** Fysiska färdigheter (Flexibilitet, styrka, koordination, spänst, balans, snabbhet, balett)
- **Del 4.** Övningsförråd (Akrobatik, Balanser, Rotationer, Hopp, Redskapsteknik)

Varje del redovisas för sig. Upplägg under testdagarna och annan praktisk information kommer närmare inpå testdagen. Tester som eventuellt av någon anledning inte blir möjliga att utföra under testdagen kommer att utgå, till exempel om mätningen inte kunde utföras korrekt för alla gymnaster eller pga. tidsbrist. Eftersom det är första gången vi genomför testbatteriet **fysiskt** behöver vi alla ha överseende, förståelse och hjälpas åt så gott vi kan. Föreningstränare som medverkar kan erbjudas att hjälpa till och vi ser även möjligheten för att förbundsdomare att närvara och bidra.

Föreningstränare är välkomna att anmäla gymnaster **som de anser är lämpliga att delta** på dessa tillfällen utifrån en rekommendation att gymnasten bör vara **i nivå med topp-8 i Sverige inom den klass hon söker till.**

Välkomna på testtillfälle!

/Landslagsledningen

FYSISKA FÄRDIGHETER DEL 1. FLEXIBILITET

Om bild/video skiljer sig från texten är det texten som gäller, dvs. bild/video är infogade för illustration.

1. Spagat fram

Spagat mäts genom att mäta höjden som gymnasten valt på mattorna/blocks (det mäts ej under gymnasten nedre höft). Mätningarna är i cm.

Gymnast måste sitta helt på golvet med bakre benet. Positionen ska vara utan handstöd och måste hållas i 2 sekunder. Resultatet registreras både för höger och vänster ben.

Höfterna måste vara raka "i en fyrkant".



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45

2. Spagat fram med ryggböjning

Spagat fram med ryggböjning mäts genom att mäta höjden som gymnasten valt på mattorna/blocks (det mäts ej under gymnasten nedre höft). Mätningarna är i cm.

Gymnast måste sitta helt på golvet med bakre benet. Gymnasten böjer bak mot bakre benet med båda armarna eller med endast motsatt arm och håller med hela handen/händerna i ankeln/vaden/foten. Positionen ska hållas i 2 sekunder.

Resultatet registreras både för höger och vänster ben. Höfterna måste vara raka "i en fyrkant".

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p	10p
cm	0	0	5	5	10	10	15	15	20	20	30
	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(motsatt arm)	(båda armar)	(båda armar)

3. Splitt (sidled)

Splitt mäts genom att mäta höjden som gymnasten valt på mattorna/blocks (det mäts ej under gymnasten nedre höft). Mätningarna är i cm.

Gymnast måste sitta helt på golvet med benet som inte är uppe.

Positionen ska vara utan handstöd och måste hållas i 2 sekunder.

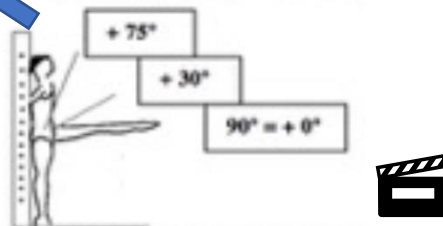
Resultatet registreras både för höger och vänster ben. Höfterna måste vara raka "i en fyrkant".



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45

4. Benlyft fram

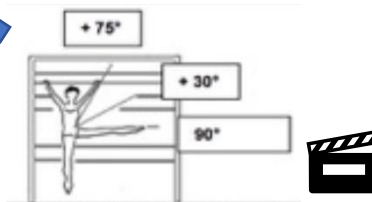
Stå med raka ryggen och benen mot en vägg eller ribbstol.
Vinkel över eller under horisontal mäts i grader, $90^\circ = 1$ poäng, måste hålla 2 sekunder.
Resultatet registreras både för höger och vänster ben.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Vinkel	0°	$+5^\circ$	$+10^\circ$	$+20^\circ$	$+30^\circ$	$+40^\circ$	$+50^\circ$	$+60^\circ$	$+70^\circ$	$+75^\circ$

5. Benlyft sidan

Gymnasten hänger på en ribbstol med kroppen vertikal.
Vinkel över eller under horisontal mäts i grader, $90^\circ = 1$ poäng, måste hålla 2 sekunder.
Resultatet registreras både för höger och vänster ben.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Vinkel	0°	$+5^\circ$	$+10^\circ$	$+20^\circ$	$+30^\circ$	$+40^\circ$	$+50^\circ$	$+60^\circ$	$+70^\circ$	$+75^\circ$

6. Brygga

Kvalitetsutvärdering - raka armar, raka ben, flexibilitet i axeln snarare än ländryggen, blicken mot händerna. Måste hållas i 5 sekunder. Poängen reduceras för: böjda armar, böjda ben, ben isär, djup ländryggsflexibilitet, huvud uppåt, sned i axlarna.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Ej tillfredställande			Tillfredsställande			Bra			Precis enligt samtliga kriterier

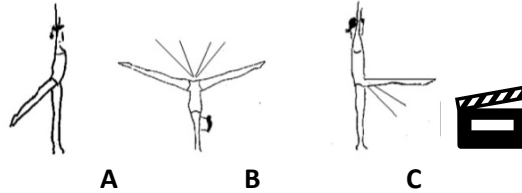
7. Övergång fram

A: Vinkel av spagat i fixerad position vid start

B: Vinkel av spagat vid övergång

C: Vinkel i fixerad position vid avslut

Gymnasten behöver utföra övergången utan att förlora rytmen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Övergång med allvarligt förlorad rytm		A: 45° B: 90° C: 45° Med något förlorad rytm	A: 45° B: 90° C: 45°		A: 90° B: 160° C: 90° Med något förlorad rytm	A: 90° B: 160° C: 90°		A: 180° B: 180° C: 180° Med något förlorad rytm	A: 180° B: 180° C: 180°

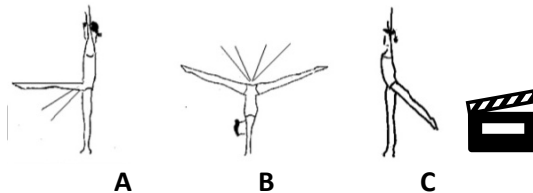
8. Övergång bak

A: Vinkel av spagat i fixerad position vid start

B: Vinkel av spagat vid övergång

C: Vinkel i fixerad position vid avslut

Gymnasten behöver utföra övergången utan att förlora rytmen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Övergång med allvarligt förlorad rytm		A: 45° B: 90° C: 45° Med något förlorad rytm	A: 45° B: 90° C: 45°		A: 90° B: 160° C: 90° Med något förlorad rytm	A: 90° B: 160° C: 90°		A: 180° B: 180° C: 180° Med något förlorad rytm	A: 180° B: 180° C: 180°

9. Böjning fram

Gymnasten håller i en pinne med fast grepp (händerna stängda) och armarna är axelbrett. Benen raka.

Resultatet är avståndet från toppen av bänken till pinnen. Måste hållas i två sekunder.

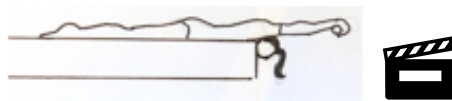


Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	0	2	3	4	5	6	8	10	12	14

10. Axlar

Gymnasten ligger platt på 30 cm hård matta/plint, huvudet hängande över änden av mattan/plinten och hakan mot mattans/plintens sida.

Gymnasten håller en pinne med fast grepp (händerna stängda) och axelbrett och lyft pinnen med raka armar. Måtten är i centimeter - höjd över mattan till pinnen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
cm	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22

FYSISKA FÄRDIGHETER DEL 2. STYRKA, KOORDINATION, BALANS

Om bild/video skiljer sig från texten är det texten som gäller, dvs. bild/video är infogade för illustration.

1. Längdhopp

Mät gymnastens stående räckvidd (RH). Detta kan bäst mätas med gymnasten som ligger på golvet – mät från flexade hälar till huvudet. (Obs! På video mäts det annorlunda, dvs mot händerna)
Mät hoppets längd till kroppsdelen som landar närmast startlinjen (inklusive fall eller steg bakåt).



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
	Stående räckvidd (RH)	RH + 5cm	RH +10cm	RH +15cm	RH +20cm	RH +25cm	RH +30cm	RH +35cm	RH +40cm	RH +45cm

2. ~~Enbens längdhopp.~~

~~Mät hoppets längd. Tre hopp per ben. Räkna ut medelvärdet.~~

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
CM	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145

3. Enbenshopp sidled

Hoppa på ett ben i sidled (avstånd i sidled 40 cm) i 30 sekunder.
Både höger ben och vänster ben räknas. Medelvärdet av de två resultat blir antalet.
Räkna antalet godkända hopp. Det sätts en 40cm tejpbit på golvet och landar man på den så är det inte godkänd för att hoppen och sidorörelsen blir för liten. (Obs! på video saknas tejpbiten)



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40

4. Sprint

20 meter sprint, mätningen görs i sekunder. Om möjligt görs två tidtagningar samtidigt och medelvärde av dessa används. Mätningen tas från stående start.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2

5. Crunchies

Gymnast ligger på ryggen, axlar vidrör inte golvet, fötterna stadigt på golvet, knäna böjda 90 grader. Armarna korsade vid bröstet. Benen måste förbli stängda och håller en tennisboll mellan knäna. Antalet repetitioner på 60 sekunder räknas. Armbågarna rör vid låren vid varje uppgång. Axlarna får inte vidröra golvet eller mattan.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34

6. Raka benfällningar

Ryggliggande med armarna i kors på bröstet och benen sträckta upp mot taket.
Fäll benen sakta nedåt mot golvet. Bibehåll ländryggen mot underlaget under hela rörelsen.
1 poäng för varje korrekt benfällning.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Handstående

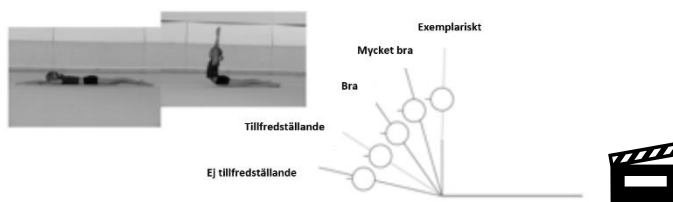
Spark upp till handstående med helt sträckt kropp, huvudet mellan armarna. (Svanka ej)
Tiden mäts i sekunder. Gymnasten behöver stå stadigt på golvet utan att "gå".
Kvalitetsvärdet måste vara bra eller mycket bra (gymnasten får inte ta fler än två steg med händerna och benen måste vara ihop). Tidtagningen stoppas om någon parameter inte bibehålls.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Rygglyft

Lyft överkroppen från golvet; handflatorna vända framåt.
Positionen måste hållas i 5 sekunder. Fötterna får inte vara bredare än 50 cm från varandra (utsidan av fötterna).



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Kvalité	Ej tillfredställande			Tillfredställande			Bra		Mycket bra	Exemplariskt

9. Enbens knäböj (skjuta hare)

Långsamma och kontrollerade ben. Fot-knä-höft skall vara i linje. Armar fram.
Både höger ben och vänster ben visas fram. Medelvärde av båda ben räknas.
1 poäng för varje korrekt knäböj.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Småhopp rep

Småhopp genom rep – uthållighet och snabbhet; singelhopp, alternerande fötter i 30 sekunder.
Räkna antalet klarade hopp på 30 sekunder.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130

11. Dubbelsnurrar rep

Dubbelsnurrar genom rep med raka ben.

Räkna antalet hopp på 10 sekunder.

Gymnasten har två försök.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Antal	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

12. Snabbhet bensparkar

Höger ben: 8 sparkar till 90°; 8 sparkar mot spagat; 8 fällknivar, fortsatt direkt med
Vänster ben: 8 sparkar till 90°; 8 sparkar mot spagat; 8 fällknivar
Fokus är att behålla tempo genom hela övningen.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46

13. Balans passé

Registrera antalet sekunder som gymnasten kan upprätthålla balans i relevé, benet är i passéposition framåt.

Balansen testas på varje ben – genomsnittet för båda benen räknas in.

Relevén måste vara tillräckligt hög och stabil. Tidtagningen upphör vid avhopp, formändring eller om relevén inte är tillräckligt hög.



Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

14. Balans ring

Registrera antalet sekunder som gymnasten kan upprätthålla balans i relevé, benet är i stängd ringposition bakåt.

Balansen testas på ett ben. Relevén måste vara tillräckligt hög och stabil. Tidtagningen upphör vid avhopp, formändring eller om relevén inte är tillräckligt hög.

Poäng	1 p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
Sekunder	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DEL 3. BALETT

Gymnasterna kan välja sin egen musik. Till övning 1 kan de söka på fondue eller adagio, och till övning 2 frappe eller grand battement. Musiken som används i videon kan också väljas av gymnasterna:

Övning 1:

https://open.spotify.com/track/28DWeVr8Wkc5KLk85J1NiG?si=eyLUNdbqQsuauBL_X2z81w

Övning 2:

<https://open.spotify.com/track/4oRZ1ZfxHkwrl6Dohy0IWh?si=617vkyD5TMKAdxMvFQR9kA>

Gymnasten kan få upp till 10 poäng per övning per ben.

1. KOMBINATION (plié, fondu, rond en l'air, retire pasé balans)

X2 plié i 1a position med liten por de bras

grand plié

tendu a la seconde (till 2a position)

X2 plié i 2a position

grand plié

Deganché a la seconde 45°

fondu en croix 80° (fram, sidan, bak, sidan) utan por de bras (arm i 2a position)

X2 rond en l'air

dubbel rond en l'air

retire pasé balance med armar i 1a position

stäng i 5e position relevé, alonché plié 5e position, tendu a la seconde (sidan) till 1a position

Övningen visas på höger ben och på vänster ben



2. KOMBINATION (tendu, jeté, grandbattement)

tendu, jeté 45°, jeté 90°, grand battement devant (fram) 5e por de bras (arm i 5e position))

X2 tendu grad battement a la seconde (till sidan)

tendu, jeté 45°, jeté 90°, grand battement derriere (bak) 2a por de bras (arm i 2a position)

X2 tendu grad battement a la seconde (till sidan)

Övningen visas på höger ben och på vänster ben



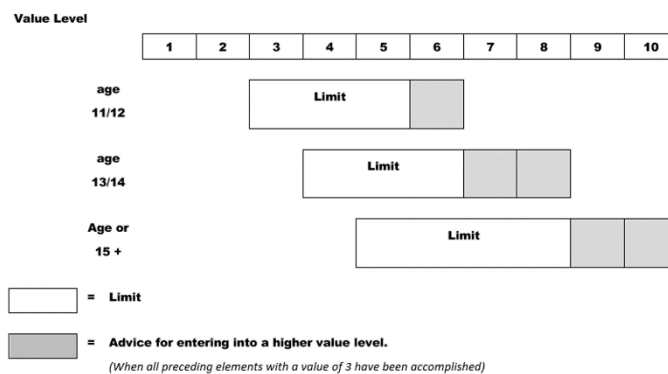
DEL 4. ÖVNINGSFÖRRÅD (AKROBATIK, BALANSER, ROTATIONER, HOPP, REDSKAPSTEKNIK)

Följande program är utvecklat av FIG och bygger på en modell med systematisk ökning av svårighetsgraden. Syftet med programmet är att hjälpa rytmiska gymnaster och bidra till att systematiskt bygga upp tekniska förutsättningar för att lyckas behärska avancerade övningar. Det är ett program som skapar tekniska förutsättningar och samtidigt fungerar som en guide till utveckling. Tabellerna nedan är ett resultat av FIGs forskning och många års erfarenhet av att utbilda länder med gymnaster på hög nivå, men också gymnaster från nationer med mindre erfarenhet vid tidpunkten. Sekvensen av inlärningen illustrerar en guide där övningar lärs in från "enkelt" till "svårt". En gymnast bör bara gå vidare till nästa element om den tidigare svårighetsgraden har blivit inlärd med ett kvalitetsvärde på minst 3 (värden beskrivs längre ner).

Gymnasten har möjlighet att välja ett värde eller svårighetsnivå bland de listade färdighetssekvenserna utifrån gymnastens nuvarande prestationsnivå. För seniorer räknas ett försök, juniorer kan visa upp element två gånger där det bästa försöket räknas. Resultatet beräknas genom att värdet på övningen (till exempel: svårighetsnivå = SN 6) multipliceras med kvalitetsvärdet som ges av testledaren (till exempel: kvalitetsvärde = KV 3). I detta exempel blir poängen för övningen: $SN=6 \times KV=3 = 18$ poäng. Under testtillfället ska gymnasten visa upp **EN** övning från varje kolumn. Exempel:

ACROBATIC Elements		ACROBATIC Elements	
A - Elements		B - Combinations	
1	Chainé	---	
2	Roll sideways	---	
3	Roll forward tucked	Chainé – roll forward	
4	Roll backward tucked	---	
5	Handstand (3 sec)	Jump in piked with 360° rotation followed by rotation sitting on the floor	
6	Cartwheel	---	
7	Cartwheel 1 arm	Two Rolls forward	
8	Fish backward	---	
9	Cartwheel on elbows	Walkover forward 1 arm	
10	Fish forward	---	

För **kroppssvårigheter (balanser, rotationer, hopp)** är nedanstående vägledning av FIG en guide. Dock begränsas inte gymnasten vid testtillfället att välja annan nivå än guiden föreslår:



Bedömning av kvalitetsvärde (KV)

Utvärderingen av den tekniska kvaliteten = Kvalitetsvärde ges i steg från 0 - 4 poäng.

- 0 = Ej uppnått. Det avsedda elementet känns inte igen.
- 1 = Det avsedda elementet är knappt igenkännbart. Dåligt tekniskt utförande, felaktiga kroppspositioner, dålig hållning av överkroppen eller fall.
- 2 = De väsentliga tekniska egenskaperna har uppnåtts och det avsedda elementet är igenkännbart. Men dåligt tekniskt utförande, till exempel avslut med extra steg, rörelse eller hopp.
- 3 = Det avsedda elementet visas med god teknik och utförande; gymnaster har bra kontroll. Övningen kan integreras i ett tävlingsprogram (hög nivå av utförande av övningen).
- 4 = Det avsedda elementet visas med mycket bra teknik och utförande. Inga fel under hela övningen och inte heller vid avslut av elementet (mycket hög nivå av utförande av övningen).















Guide FIG:

- Element med kvalitetsvärde = 3 kan inkluderas på nationella tävlingar i gymnastens tävlingsprogram.
- Bara element med kvalitetsvärde = 4 bör ingå i program på internationella tävlingar










































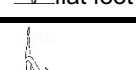






















Ovanstående filosofi och koncept kan användas övergripande och kan gälla även för element som inte finns inkluderade i tabellerna.

Tabellerna presenteras på engelska och med video för varje övning. Vid eventuella frågor kring en övning kontakta landslagsledningen.









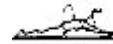





























ACROBATIC Elements

ACROBATIC Elements							
A - Elements		B - Combinations					
1	 Chainé		---				
2	 Roll sideways		---				
3	 Roll forward tucked		 Chainé – roll forward				
4	 Roll backward tucked		---				
5	 Handstand (3 sec)		 Jump in passé with 360 ° rotation followed by rotation sitting on the floor				
6	 Cartwheel		---				
7	 Cartwheel 1 arm		 Two Rolls forward				
8	 Fish backward		---				
9	 Cartwheel on elbows		 Walkover forward 1 arm				
10	 Fish forward		---				




















































Body elements – BALANCES

Balances (releve unless otherwise indicated)							
A - Free leg front		B - Free leg side		C - Free leg back		D - Other balances	
1	 	1	  flat foot	1	 	1	-----
2	  flat foot	2	  flat foot	2	  flat foot	2	-----
3	 	3	Balance leg 45 degrees sideways	3	 	3	 
4	  flat foot	4	  flat foot	4	  flat foot	4	---
5	 	5	 	5	 	5	 
6	  flat foot	6	 	6	  flat foot	6	-----
7	 	7	----	7	  flat foot	7	 
8	  flat foot	8	----	8	  flat foot	8	 
9	 	9	  flat foot	9	 	9	 
10	 	10	 	10	 	10	-----

Body elements - ROTATIONS



































Rotations							
A - Free leg front		B - Free leg side		C - Free leg back		D - Other rotations	
1	---	1	---	1	---	1	---
2	 Passe	2	---	2	 	2	---
3	---	3	 	3	 	3	 
4	 	4	---	4	 	4	
5	---	5	---	5	---	5	 
6	 	6	 	6	---	6	  5 turns
7	---	7	---	7	 	7	---
8	 	8	 	8	 	8	  3 turns
9	---	9	---	9	 	9	 
10	---	10	---	10	---	10	 

Body elements – JUMPS & LEAPS



































Jumps & Leaps									
A - Jumps group 1		B - Jumps group 2		C - Leaps		D - Leaps with turn		E - Changing legs	
1	 	1	 	1	---	1	---	1	 
2	 	2	 	2	---	2	---	2	 
3	 	3	 	3	---	3	---	3	---
4	 	4	 	4	 	4	---	4	 
5	 	5	 	5	---	5	 	5	---
6	 	6	---	6	 	6	---	6	---
7	---	7	 	7	---	7	 	7	 
8	---	8	---	8	 	8	---	8	
9	---	9	 	9	 	9	---	9	 
10	---	10	---	10	---	10	---	10	 

Apparatus Technique – HOOP





























Basic Technique: Hoop

A - Handling		B - Passing Through		C - Large Roll		D - Rotation Around Axis		E - Rotations		F - Throw and Catch	
1	 Grip	1	 Simple passing through	1	 Roll on the floor travelling	1	 Rotation around the axis on the floor	1	 Rotations around the hand	1	 Small throw and catch with both hands
2	 Basic handling hand to hand	2	 Passing through around the body	2	 Roll on the floor changing direction	2	 Rotation around the axis on the hand	2	 Rotations on the frontal plane	2	 Small throw with one hand
3	 Frontal handling passing under the leg	3	 Skipping through the hoop	3	 Roll on one arm	3	---	3	 Rotations changing body positions	3	 Throw from hoop rotation
4	 Horizontal handling passing under the leg	4	 Skipping through with the hoop backwards	4	 Roll on the 2 arms	4	---	4	 Rotations on the foot travelling	4	 Throw with one hand catch with the foot
5	 Horizontal handling with body rotation	5	---	5	 Roll on the arm and on the back	5	---	5	 Rotations on the body	5	 Throw from the back
6	 Handling without hands	6	 Skipping through changing direction	6	 Different rolls on the body	6	---	6	---	6	 DER
7	---	7	---	7	---	7	---	7	 Rotations on the forearm	7	---
8	---	8	---	8	---	8	---	8	 Rotations on the feet	8	---
9	---	9	---	9	---	9	---	9	---	9	 Throw with the foot
10	---	10	 Passing through with leap and jump	10	---	10	---	10	---	10	---

Apparatus Technique – BALL

Basic Technique: Ball									
A - Handling		B - Bounces		C - Large Roll		D - Throws and Catch		E - Figure 8	
1	 Grip	1	 Bounce with 2 hands	1	 Roll on the floor	1	 Small throw and catch with 2 hands	1	---
2	 Grip around the hand	2	 Bounce with 2 hands catching cross	2	 Roll on the body	2	 Small throw and catch with 2 crossed hands	2	---
3	 Handling around the body	3	 Bounce one hand with steps	3	 Roll on one arm	3	---	3	---
4	 Handling around the hand	4	 Bounce one hand with different rhythms	4	 Roll on the back	4	---	4	 Half spiral in and out 
5	---	5	 Bounce one hand under the leg	5	 Roll on both arms	5	---	5	 Spiral on the knees in
6	---	6	 Bounce one hand and body	6	 Roll on all body	6	 Small throw behind the back	6	 Spiral on the knees out
7	 Push off of the knee	7	---	7	 Roll on all body front and back	7	 Large throw with one hand	7	Spiral in
8	---	8	 Bounce with body rotation	8	 Large Roll over the arms sideways	8	 Large throw with one hand and body rotation	8	 Spiral out
9	---	9	 Bounce with the knee	9	 Large Roll over the arms sideways outside visual field	9	 DER	9	 Figure 8 in with body movement
10	---	10	---	10	---	10	---	10	Figure 8 out with body movement

Apparatus Technique – CLUBS

Basic Technique: Clubs									
A - Handling/Small circles		B - Asymmetric		C - Small Throws and Catches		D - Large Throws and Catches		E - Mills	
1	 Grip A and B 	1	---	1	---	1	---	1	---
2	 Simple small circles	2	---	2	 Small throws	2	---	2	---
3	 Large circles  	3	---	3	 Small throws with 1 club in each hand	3	 Throw 1 club	3	---
4	 Circles in different planes	4	 Large and small 	4	---	4	---	4	---
5	 Circles in different directions	5	 Different directions	5	 Small throws 2 clubs	5	---	5	---
6	---	6	 Different planes	6	 Small throws 2 clubs with rotation	6	---	6	 Horizontal mills
7	---	7	 Combinations	7	 Small throws 2 clubs with crossed arms	7	 Large throw with 2 clubs in the same hand	7	 Sagittal mills
8	---	8	---	8	 Small throw 2 clubs in the same hand	8	 Large asymmetrical throw	8	 Frontal mills
9	---	9	---	9	 Small throw catch behind	9	---	9	---
10	---	10	---	10	 Small throw with different catch	10	 DER	10	---

Apparatus Technique – RIBBON

Basic Technique: RIBBON											
A - Handling		B - Passing Through		C - Spirals		D - Snakes		E - Echappé		F - Throws and Catches	
1	Grip	1	---	1	Spirals simple	1	Vertical snakes	1	---	1	---
2	Large circles A and B	2	Passing over the ribbon	2	---	2	---	2	---	2	---
3	Figure 8 catching the end of the ribbon	3	Running over the ribbon	3	Vertical spirals	3	Vertical snakes high and on the floor	3	Passing ribbon hand to hand	3	---
4	Figure 8	4	Passing through large circles	4	Horizontal on the floor	4	Horizontal snakes on the floor	4	Passing ribbon hand to hand outside of visual field	4	---
5	Passing through figure 8	5	---	5	Horizontal with displacement	5	Horizontal snakes with displacement	5	---	5	---
6	---	6	---	6	Spirals with different directions	6	Horizontal snakes changing directions	6	Échappée	6	Large throw
7	---	7	---	7	Spirals with chainés	7	Snakes with chainés	7	---	7	Boomerang simple
8	---	8	---	8	---	8	---	8	---	8	Boomerang with the foot
9	---	9	Passing through with body rotation	9	---	9	---	9	---	9	Boomerang with passing through
10	---	10	---	10	Spirals around the arm	10	---	10	---	10	DER