

Domarunderlag Anatoli Cup

1. Löpning 20 m på tid

Starta klockan när gymnasten börjar springa/när första foten tar i golvet.

Två försök. Bästa tiden räknas/förs in i resultatet.

Alla i gruppen gör ett försök var och därefter börjar gruppen om med sitt andra försök.

Tidtagaren bör stå vid sträckans slut.

2. Stillastående längdhopp

Två försök direkt efter varandra, det bästa gäller.

Övertramp bestraffas med 20 cm minus.

3. Benlyft

30 sekunder.

180° krävs för 10 p eller mer. 90° ger max 5 p.

Vid start med hela benlyft räknas endast de benlyften, även om byte till halva sker.

Vid böjda ben dras 0,1 eller 0,3 p per styck.

(0,2 - 0,4 p i avdrag = ingen förbättring i poäng).

4. Repklattring

Starta sittande på tjockmatta.

Notera tid med hundradelar.

Fothjälp noteras med ett F i resultatkolumnen. (Max 4,0 p)

Benhjälp noteras med ett B. (Max 7,0 p)

Fri repklattring har ingen bokstav.

Halva repet noteras med ett H på tidsdelen.

Tillägg på 5 sek ska användas vid felaktig start.

Om två sätt att klattra används räknas det sätt som ger lägst maxpoäng, oberoende av hur långt som klättrats på vardera sätt.

5. Pikerat sittande

Vid raka ben kan bonustiden få användas/ möjlighet till maxpoäng ges.

F1 och P1 max 35 sek / 25 sek = 10 p

F2 och P2 max 45 sek / 35 sek = 10 p

F3 max 55 sek / 45 sek = 10 p

P3 i ringar, max 25 sek / 15 sek = 10 p

P4 i ringar, max 30 sek / 20 sek = 10 p

P5 i ringar, max 35 sek / 25 sek = 10 p

Långkippar

Utföres med utsving efter första kippen.

Axel till stöd, i lodrät vinkel till holmen för att räknas som godkänd.

Kipparna måste utföras i följd.

Avdrag enligt CoP.

F4 max 20 st / 15 st = 10 p

F5 max 25 st / 20 st = 10 p

6. Grupperat hängande

Start: Haka över holme, böjda armar och ben i "köttbulle-position".

Övningen avbryts när 90° vinkel i höft/arm ej längre klaras.

F1 max 70 sek / 60 sek = 10 p

P1 max 70 sek / 60 sek = 10 p

Uppdragningar i barrholme (ribbstol)

30 sekunder.

Rygg mot kombiplint, uppdragning till haka över holme.

F2 och P2 max 15 st / 14 st = 10 p

F3 och P3 max 20 st / 19 st = 10 p

Överkastningar på höga holmen

30 sekunder.

Från hängande, uppgång till axel i stöd, lodrätt över holmen.

Valfri nedgång, men start från lodrät position innan nästa överkastning.

Om gymnasten sedan behöver pendla upp fart är det ok.

Vid vippar eller dåligt utförda överkast dras upp till 0,5 p per styck.

F4 max 11 st / 10 st = 10 p

F5 max 11 st / 10 st = 10 p

Uppdragningar i ringar

30 sekunder.

P4 max 12 st / 11 st = 10 p

P5 max 12 st / 11 st = 10 p

7. Armhävningar

10 st på tid.

Händer på golv och fötter på bänk gäller i samtliga klasser.

Mun, näsa eller haka måste ta i skumgummit varje gång.

Avdrag på upp till 1,0 poäng kan användas vid felaktig kroppshållning.

Kroppen ska vara rak, huvudet ej hänga neråt.

F1 och P1 max 6 s / 8 s = 10 p

F2 och P2 max 5 s / 7 s = 10 p

Armhävningar med klapp

20 sekunder.

Händer på golv och fötter på bänk gäller i samtliga klasser.

Mun, näsa eller haka måste ta i skumgummit varje gång.

Avdrag på upp till 1,0 poäng kan användas vid felaktig kroppshållning.

Kroppen ska vara rak, huvudet ej hänga neråt.

Tydlig klapp med kontroll.

F3 max 15 st / 13 st = 10 p

F4 max 16 st / 14 st = 10 p

F5 max 17 st / 15 st = 10 p

Armböjningar i herrbarr

20 sekunder.

Minst 90° innan uppgång för att räknas.

Helt raka armar innan nedgång.

Rak kropp, raka knän och rak höft.

Benen ska hänga rakt ner.

Inga avdrag! Antingen godkänd eller inte!

P3 max 25 st / 23 st = 10 p

P4 max 30 st / 28 st = 10 p

P5 max 35 st / 33 st = 10 p

8. Grupperat stödjande

Vid dåligt håll i rygg får man max 10 p.

Om knän ej passerar armarna får man möjlighet till maxpoäng.

Vid högt/bra stöd över 30 sek kan man få möjlighet till bonus.

F1 max 55 sek / 45 sek = 10 p

P1 max 70 sek / 60 sek = 10 p

P2 max 90 sek / 80 sek = 10 p

Brytningar

Brytningar från stående i klass 3, samt i klass 2 för flickor.

Brytningar från sittande i handbarr (valfritt) för klass 4 och 5.

Inga brytningar med frånskjut från golvet godkänns.

Alla brytningar måste visa handståendefas.

Vid 3 missar i rad avbryts övningen.

Vid 3 missar totalt finns ingen möjlighet till bonus.

Brytningar från matta (10 cm) ger ½ poäng och ingen möjlighet till bonus.

Brytningar från stående i klass 4 och 5 ger ½ poäng och ingen möjlighet till bonus.

Avdrag 0,1 p böjda ben/armar.

Avdrag 0,3 p kraftigt böjda ben/armar.

F2 och P3 max 6 st golv / 5 st golv = 10 p

F3 max 11 st golv / 10 st golv = 10 p

F4 max 5 st fritt upp och ner till sittande / 4 st fritt upp och ner till sittande = 10 p

F5 och P4 max 7 st fritt upp o ner till sittande / 6 st fritt upp o ner till sittande = 10 p

P5 max 11 st fritt upp och ner till sittande / 10 st fritt upp och ner till sittande = 10 p

9. Spagat

Perfekt utförande ger 10,0 p.

Poängen som ges är ett medelvärde på alla spagater.

Främre benets sittben tar i golvet med främre foten (sträckt vrist) på matta (10 cm).

Händerna placeras på motsatt ben och bakre ben är sträckt i spagatutförande.

Split ska utföras med knän uppåt och man får sätta händer i golv. Valfri fot på

matthöjd (10 cm).

Spagat eller split på golv utan matta i samma position som ovan ger max 9,0 p/ st.

10. **Brygga**

Perfekt utförande ger 10,0 p.

Axlar förbi handled/över lod med 5 cm. Raka armar och ben.

Kriterier enligt Svenska Gymnastikförbundets Kravprofil Version 1 2011 (sidan 32).

10 p Axlarna i minst 5 cm över lod

9 p Axlarna i lod

8 p Högst 5 cm mellan axlarna och lodlinje

7 p Högst 10 cm mellan axlarna och lodlinje

6 p Högst 20 cm mellan axlarna och lodlinje

Avdrag för böjda ben, upp till 0,5 poäng.