

DUO/TRIO

Versjon 2010

En duo består av to gymnaster som utfører et program sammen. En trio består av tre gymnaster som utfører et program sammen.

Programmet utføres med valgfritt redskap (ikke frittstående). Det skal være ett redskap per gymnast. Alle gymnastene kan ha samme redskap, eller man kan benytte ulike redskap.

JUNIOR OG SENIOR DUO/TRIO

Junior og senior Duo/Trio benytter internasjonalt reglement for tropp, med følgende unntak:

- Lengden av et program er mellom 1:15 og 1:30 min.
- Antall vansker i programmet:
 - Max. 10 vansker
 - Min. 4 skiftninger
- Kun de 10 først utførte vanskene vurderes av dommerne. Det er ingen trekk for overskytende vansker. Eksempel:
 - Dersom programmet inneholder 12 vansker, vurderes ikke vanske nr 11 og 12. Ingen trekk for at programmet inneholder for mange vansker.
- Nasjonale vansker gjelder (se dokumentet "Nasjonale vansker").
- Det er ikke tillatt å benytte ekstra A-vansker i programmet.
- Det skal ikke leveres programskjema.

REKRUTT DUO/TRIO

Rekrutt Duo/Trio konkurrerer etter rekruttreglementets "tropp A".