



NASJONALE VANSKER

Versjon 2010

Dette dokumentet vil til enhver tid inneholde alle gjeldende nasjonale vansker. Oppdatert versjon kan hentes under "Reglement/bestemmelser" på www.gymogturn.no.

Dersom vanskene justeres, informeres det om dette i TKRGs infoskriv og i e-post til RG-mailinglisten.

Nasjonale vansker er kroppstekniske vansker som ikke er beskrevet i internasjonalt reglement, men som tillates i enkelte klasser i Norge.

I følgende klasser kan nasjonale vansker benyttes på lik linje med vansker fra internasjonalt reglement:

- Alle minirekruttklasser
- Alle rekruttklasser
- Alle nasjonale klasser
- Alle Duo/Trio-klasser

I følgende klasser har nasjonale vansker ingen verdi, og regnes kun som kroppstekniske elementer:

- Junior og senior internasjonal klasse
- Junior, senior og fellesklasse tropp

Følgende nasjonale vansker er gyldige:

- Bakoverbøyning på kne
- Splitt med benet i hodehøyde til siden, med hjelp: Sakte vending 180 grader eller mer
- Splitt med benet bak, overkroppen horisontalt frem, med hjelp
- Spagatgjennomgang (herre- eller damespagat)
- Albuestående med bena i hjorteosisjon
- Ryggløft

Alle de nasjonale vanskene er bevegelighetsvansker. Alle vanskene er A-vansker.

Man kan IKKE øke verdien av de nasjonale vanskene ved å legge på kroppsbløte eller sakte vending.