

REGLEMENTSINFO fra Teknisk komité Rytmisk Gymnastikk Versjon 11.3.2011

Gjeldende dokumenter

All informasjon om bedømming i rytmisk gymnastikk i Norge finnes under "Reglement/bestemmelser" på www.gymogturn.no.

Ny informasjon fra FIG e.l. blir først gyldig i Norge når informasjonen er presentert på NGTFs nettsider.

Samtlige gjeldende presiseringer er nå samlet i dokumentet "Reglementsinfo". Informasjonen som er lagt til i nyeste versjon markeres med pil:

- Siste oppdateringer er gjort 11.3.2011. Oppdateringene er presiseringer av allerede eksisterende regler.

I tillegg benyttes følgende oversikter til internasjonalt reglement:

- Tabell over D1, samme form
- Fordeling av vansker
- Tabell over D2, kombinasjonsmuligheter
- Norsk modell for artisteri

Generelt

1. Tilfeller med **feil på skjema**:

- Følgende trekk benyttes ikke:
 - "Feil summering av den totale verdien av de kroppstekniske vanskene på skjemaet, eller feil verdi på en vanske".
 - "Ukorrekt summering av den totale verdien av redskapstekniske vansker, eller verdien av et Masteryelement".
- Dommerne må praktisere følgende:
 - Symboler (D2) som ikke er tillatt, for eksempel tilleggskriterier som ikke kan kombineres med aktuelt basiselement, strykes.
 - Symboler (D1 og D2) der man ikke kan se hva som er ment, eller symboler som er en mellomting mellom to andre symboler, strykes.
 - D1 og D2 som er oppført med for høy verdi, korrigeres til riktig verdi.





- D1 og D2 som er oppført med for lav verdi, kan kun honoreres med den verdien som er oppført.

2. Dersom det oppstår **avbrudd i programmet** som følge av store utførelsesfeil (tap av redskap, knute på vimpelen, o.l.), skal det **ikke trekkes for manglende vansker** fra obligatorisk kroppsteknikk, manglende **skiftninger** eller manglende **risikoelementer** som skulle vært utført i perioden med avbrudd.
3. Elementer utført fullstendig eller delvis **utenfor teppet**, har ingen verdi.
4. Gymnast som kommer med **feil redskap** ift. gjeldende kjøreplan: Gymnasten må stoppes og må hente riktig redskap. Dette gjelder selv om gymnasten har startet sitt program. Gymnasten får ingen ekstra forberedelsestid. Overdommertrekk 0,5 for "Gymnasten eller troppen presenterer seg for tidlig eller for sent".
5. **Musikk som hakker eller stopper**: Dommerne fortsetter å dømme til gymnasten er ferdig. Overdommer sjekker CD med musikkansvarlig.
 - Hvis årsaken er musikkansvarlig/anlegg, kan gymnasten kjøre på nytt med bedømming, eller bli bedømt ut fra kjøringen som er avsluttet. Trener/gymnast må ta denne avgjørelsen umiddelbart.
 - Hvis det er feil på CDen slik at musikken kommer og går, eller andre tydelige forstyrrelser, kan karakter settes. Samspill mellom musikk og bevegelse skal vurderes strengt. I tillegg overdommertrekk 0,5 for "Reglene for musikkinnspilling ikke respektert".
 - Hvis det er feil på CDen slik at musikken forsvinner fullstendig i stor del av programmet, kan gymnasten ikke bedømmes, og karakteren blir 0,0 p. (Kan få kjøre på nytt uten bedømming hvis det er tid.)
6. **Redskap som blir ødelagt** følger reglene i reglementet: Gymnasten kan ikke kjøre på nytt, men må ta reserveredskap eller avslutte programmet.
 - Dersom gymnasten velger å avslutte programmet når redskapet blir ødelagt, settes karakter for det som er utført, inkl. trekk for konsekvensene av avbruddet (se reglementet side 9).
 - Dersom gymnasten fortsetter programmet med ødelagt redskap, blir karakteren 0,0 p.
 - Det er kun tillatt å benytte reserveredskap som var plassert før programmet startet. Dersom gymnasten får reserveredskap fra trener eller andre underveis i programmet, blir karakteren 0,0 p.



7. Gymnaster som **løper ut** har vanligvis ikke anledning til å prøve på nytt.
- NC internasjonale klasser: Karakteren blir 0,0 p. Gymnasten kan ikke kjøre på nytt.
 - NC nasjonale klasser: Karakteren blir 0,0 p. Gymnasten kan få kjøre på nytt uten bedømming hvis det er tid.
 - Rekrutt/minirekrutt: Gymnasten får karakter for det hun har gjort av obligatoriske elementer og tilleggsvarsler, men 0,0 p i utførelse og artisteri. Gymnasten kan få kjøre på nytt uten bedømming hvis det er tid.
- ➡ 8. Dersom gymnasten **avslutter utenfor feltet** skal det foretas overdommertrekk på 0,5 p., også dersom bare deler av kroppen er utenfor feltet.

Kroppsteknikk, generelt



1. Reglementet beskriver 20° toleranse når det gjelder **bevegelsesvidde**. Dersom en vanske utføres med redusert vidde, men innenfor toleransen, skal D1-dommeren godkjenne vansken, men det skal trekkes i utførelse.
2. I vansker med **bakoverbøyning** av overkroppen er det ikke krav om kontakt mellom hodet og benet. Kun dersom bakoverbøyningen er tydelig mangelfull skal det trekkes for manglende vidde, og vansken underkjennes.
3. Vansker beskrevet med **splitt** krever 180° (med en liten toleranse), mens vansker med **benet høyt opp** krever at foten er i hodehøyde (med en liten toleranse).
4. Vansker som avsluttes med **stort tap av balanse** (også uten fall eller støtte) er ikke gyldige i D1, selv om hoveddelen av vansken ble utført uten problemer.

Sprang



1. I en **sprangserie med tre sprangvansker** (med/uten rotasjon), er det mulig å kaste redskapet i første sprang og fange i tredje sprang.
 - Sprang nummer to er gyldig, selv om det utføres uten Mastery.
 - Unntaket gjelder kun tre godkjente sprangvansker, og kun dersom kastet utføres i første sprang og mottaket utføres i tredje sprang.
 - Dersom redskapet fanges før/etter tredje sprang, eller mistes, mister sprang nr. 2 automatisk sin verdi.
 - Dersom første eller tredje sprang ikke er godkjent, kan heller ikke sprang nr. 2 godkjennes.
2. **Sprang med rotasjon** i svevet: Det er ikke krav om å rotere 180 eller 360° i fiksert form. Derimot er det viktig at formen utføres omtrent halvveis i rotasjonen. Dersom rotasjonen utføres uten form, og formen først vises helt i avslutningen av svevet, kan vansken ikke godkjennes.
3. **Sprangvanske 3F** (spagatsprang + balanse med splitt bak) må utføres uten at bakre ben senkes mellom sprang og balanse.

Balanser



1. Balanser med **foüetté**:
 - 3 balanseposisjoner (2 eller 3 ulike former)
 - Hælisett mellom posisjonene
 - Fiksering i hver posisjon (med aksent)
 - Minst **180° vending** i løpet av vansken:
 - 180° + 0°
 - 90° + 90°
 - 0° + 180°
 - Eller mer
 - Minimum ett Masteryelement i løpet av vansken
 - Verdi = form 1 + 0,5 p.
 - I løpet av samme program er det mulig å ha **én foüettébalanse**.



2. Balanser med endring av form

- For at balanser med endring av form skal være gyldige, må samtlige av følgende krav oppfylles:
 - Balanseposisjon nr 1 må **fikseres**.
 - Balanseposisjon nr 2 må **fikseres**.
 - Gymnasten må være **høyt på tå** i begge posisjonene og i hele overgangen.
 - Løftet ben kan flyttes på valgfri måte. Benet kan beveges i løftet posisjon eller svinges ned og opp igjen, men benet kan **aldri berøre gulvet**.
 - Overgangsfasen må utføres raskt, slik at balanseposisjonene blir dominerende.
 - I løpet av balanseposisjon nr 1, overgangen og balanseposisjon nr 2 må det utføres **minimum ett Masteryelement**.
 - Minst én av følgende **endringer i form** (med eksempler):

▪ Endring i benets retning (180°) (F F)

▪ Endring i benets nivå (F F)

▪ Endring i overkroppens retning (F F)

▪ Endring i overkroppens nivå (F F)



- Verdi = form 1 + form 2 + 0,1 for endring av form + evt. 0,1 for endring av kroppens retning (**minst 180°**).
- Følgende eksempler tilfredsstill ikke kravene nevnt ovenfor, og har derfor ingen verdi:



3. Balanser med **sakte vending**:



- Må fikseres på tå før vendingen starter. Det er ikke mulig å starte vendingen før eller idet man går på tå, selv om man utfører mye mer enn 180° eller 360° på tå.
- I løpet av samme program er det mulig å ha **én balanse med sakte vending**.

4. I **balanser med splitt og overkroppen horisontalt**, med hjelp, må overkroppen være tydelig horisontal (skuldre og hofter på samme nivå). I samme posisjon uten hjelp, aksepteres det at overkroppens posisjon avviker litt – det viktigste er spagatposisjonen.

Piruetter



1. Piruetter med endring av form

- Det er mulig å sette sammen ulike piruetter til én vanske. Verdien beregnes slik:
 - Verdi av første piruett + verdi av andre piruett + 0,1 for sammensetningen.
- Hver av piruettene kan degraderes når det gjelder antall rotasjoner, men det må være **minst** 360° i hver av piruettene for at vansken skal være godkjent. Det kreves ett Masteryelement i løpet av vansken.
- Eksempel:
 - Dobbel piruett med løftet ben horisontalt foran, gradvis strekking av ståbenet, 720° rotasjon + dobbel piruett i passe.
 - Verdi:
 - 1. piruett: Basisverdi x 2 rotasjoner + strekking av ståben = 0,3 p. x 2 + 0,3 p. = 0,9 p.
 - 2. piruett: Basisverdi x 2 rotasjoner = 0,1 p. x 2 = 0,2 p.
 - + 0,1 p. for sammensetningen
 - **Totalverdi: 1,2 p.**
 - Skrives slik på skjema: ( )L

2. Piruetter med gradvis bøyning/strekking av ståbenet

- Beregning av verdi når piruettene utføres med flere rotasjoner:
 - **Basisverdi** for piruettens **form** x antall rotasjoner
 - + Kriterium for bøyning/strekking, **én gang**
- Basisverdi for piruettens form: Finnes i reglementet, i **overskriften** for de aktuelle piruettene. Oversikt:

- 0,2: etc
- 0,3: etc
- 0,4: etc
- 0,6:

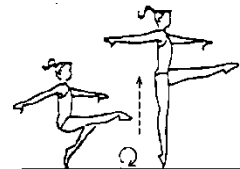
- Kriterier for gradvis bøyning/strekking av ståbenet:

- Gradvis bøyning: 0,1:
- Gradvis strekking: 0,3:
- Gradvis bøyning og strekking: 0,5:

- Bøyningen/strekkingen må pågå gjennom hele piruetten. Det kan ikke gis poeng for ekstra rotasjoner i posisjon med helt strakt eller helt bøyd ståbenet.

- Eksempel:

- Dobbel piruett med løftet ben horisontalt foran, gradvis strekking av ståbenet, 720° rotasjon.
- Verdi:
 - Basisverdi x 2 rotasjoner = 0,3 p. x 2 = 0,6 p.
 - + 0,3 p. for strekking av ståben
 - **Totalverdi: 0,9 p.**



3. I **fouettépiruetter** skal fritt ben være i horisontalplanet eller høyere. Her tillates ingen toleranse, ettersom reglementet krever "eller høyere".

4. I **tonneapiruetter** må overkroppen bøyes både forover og bakover. I dobbel tonneapiruett må hver av posisjonene vises to ganger.
5. I **piruettvanske 17I** kan første del utføres med valgfri horisontal posisjon (løftet ben foran, siden, attitude, arabesque). Symbol og verdi endres ikke. Vanske 17I kan benyttes én gang per program.
6. I **piruetter utført med vimpel**, der vimpelbåndet tegner en stor sirkel, uten at armen utfører 360° sirkel, er D1 gyldig, men verdien i D2 er 0,0 p. Dersom armen ikke bevegtes i det hele tatt, blir både D1 og D2 0,0 p.
7. Piruetter som utføres uten å være **maksimalt på tå**, men uten at hælen berører gulvet, er gyldige i D1, men det skal trekkes i utførelse for "kroppsdelen i feil posisjon". Dersom hælen berører gulvet, vurderes kun de rotasjonene som er fullført før hælissetet, og det skal trekkes i utførelse for "støtte på hælen".
8. Piruetter som utføres med en liten **glidning** bortover gulvet er gyldige i D1, men det skal trekkes i utførelse. Dersom vansken utføres med et synlig hopp, vurderes kun de rotasjonene som er fullført før avbruddet, og det skal trekkes i utførelse.

Bevegelighet/bølger

LS


1. I bevegelighetsvansker må alle former utføres med maksimal bevegelsesvidde, men det er **ikke nødvendig å fikse** posisjonene. For eksempel kan vansken med sirkel med benet utføres uten å fikse første og siste posisjon tydelig. I vansker med sakte vending eller med rotasjon i en gitt posisjon, må derimot formen fikses i hele vendingen/rotasjonen.



2. Bevegelighetsvansker som er ført opp med **+0,1 p. for bølge**, kan degraderes dersom bølgen ikke er godkjent. Vansker der bølge eller rotasjon er lagt til uten at dette er tillatt, er ugyldige.



3. Bevegelighetsvansker med fouetté

- 
- Skal utføres med raske, markerte sving
 - 2 eller 3 posisjoner med fritt ben
 - Minst en posisjon i hodehøyde, foran eller til siden
 - Minst en posisjon med benet bak, horisontalt eller høyere
 - Uten vending av kroppen, eller med **minst 180°** vending

 - Svingbenet kan ikke berøre gulvet
 - Ståbenet skal være på samme sted
 - Utføres på full fot eller på tå
 - Krav om ett Masteryelement


 - Verdi:
 - Høy + lav posisjon: 0,30 p.
 - Høy + høy posisjon: 0,50 p.
 - Med vending: +0,10 p.
 - Ekstra sving (totalt 3): +0,10 p.
 - I løpet av samme program er det mulig å ha **to fouettébevegeligheter**: Én med lavt ben og én med høyt ben.

4. I **bevegelighetsvanske 26B** er det tillatt å støtte på den ene hånden.

5. **Bevegelighetsvanske 29F** (rotasjon inn i støtte på underarmene) er ferdig når gymnasten har utført posisjonen med støtte på underarmene. Det er ikke nødvendig å fullføre rotasjonen ved å gå over på knærne.

6. **Bevegelighetsvanske 27G** (ryggøft med bryststående) har endret beskrivelse. Det er ikke viktig at skuldrene holdes svært høyt over gulvet. Det viktigste er at bena kommer tydelig høyt opp. Men dersom gymnasten støtter på skuldrene eller haken, kan vansken ikke godkjennes.

7. I bevegelighetsvansker med broovergang eller annen form for rotasjon, er det ikke tillatt å flytte **hånden/hendene på gulvet** eller å vri hånden uten forflytning. Hvis hånden/hendene flyttes/vris, er vansken ugyldig.

- 
- Hendene må forlate bakken idet rotasjonen avsluttes, ellers er vansken ugyldig.




8. **Storhaugvendinger** som utføres med en liten **glidning** bortover gulvet er gyldige i D1, men det skal trekkes i utførelse. Dersom vansken utføres med et synlig hopp, skal det kun gis poeng for de rotasjonene som er fullført før avbruddet, og det skal trekkes i utførelse.

D2, basiselementer

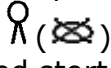
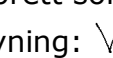


1. **Overlevering** av redskapet regnes kun som basiselement ved overlevering under benet i sprang. Men det er mulig å utføre overlevering bak ryggen m.m. i løpet av basiselementet "stor sirkel". I slike tilfeller må overleveringen utføres med lange armer, som fullfører 360° sirkel.
 - Basiselementet er "stor sirkel" (∞).
 - Kriteriet ✕ kan kun benyttes for hopp/sprang.
 - Stor sirkel med overlevering under benet i piruettvanske skrives derfor slik: ∞ (o) = 0,1 p.
2. **Store sirkler** (∞) må normalt utføres ved at armen beveger seg i full sirkel i forhold til kroppen. Det er ikke tilstrekkelig at redskapet danner en stor sirkel på grunn av rotasjonen i storhaugvendinger o.l. Unntak:
 - Vimpel: Ren, stor sirkel (∞) med vimpelbåndet i vansker med rotasjon, uten komplett sirkel med armen. MEN den kroppstekniske vansken er ugyldig dersom armen ikke beveger seg i det hele tatt.
 - Ball: Ustabil balanse (A) av ballen på åpen hånd i piruettvanske. MEN piruettvansken er ugyldig hvis ballen støttes mot underarmen.
3. Som basiselement **teknikk** (∞) kan man bruke teknikkene som er beskrevet under "Beskrivelse av basiselementene" eller som ikke-typisk redskapsteknikk. **Elementene må kunne defineres som en av de navngitte teknikkene** (stor sirkel, stort åttetall, innsurring e.l.). Andre typer elementer (f.eks. ulike typer håndteringer utført uten hender) har ingen verdi i D2.
4. Basiselementet **åttetall** (∞) må utføres med stor bevegelse av armen. Små åttetall utført med handleddet kan utføres, men denne typen elementer regnes som rotasjoner, og er et eget basiselement som må utføres i serie.

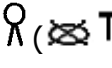
5. Flere basiselementer i samme kroppsbevegelse:

- Man kan kombinere flere basiselementer når man utfører følgende **kroppsbevegelser**: Sprang, balanser, piruetter, bevegeligheter eller rytmiske steg.
- Alle basiselementene skrives foran parentesen, tilleggskriteriene inne i parentesen. Man får 0,1 p. ekstra for hvert ekstra basiselement.
 - Eksempel: Piruett med flere rotasjoner der man først utfører spiraler og så serpentiner:  (♯) = 0,2 p.
- Det er mulig å utføre **samme basiselement to ganger** i samme vanske. I alle slike tilfeller må basiselementene være tydelig separate, og vare en viss tid. Eksempler:
 - Piruett med flere rotasjoner: Ballen i ustabil balanse på åpen hand i første rotasjon, ballen i ustabil balanse på benet i andre rotasjon:  (♯) = 0,2 p.
 - Bevegelighetsvanske med fouetté, med stort sprett av ballen i første sving, ingen mastery i andre sving, og nytt stort sprett i tredje sving:  (♯) = 0,2 p.



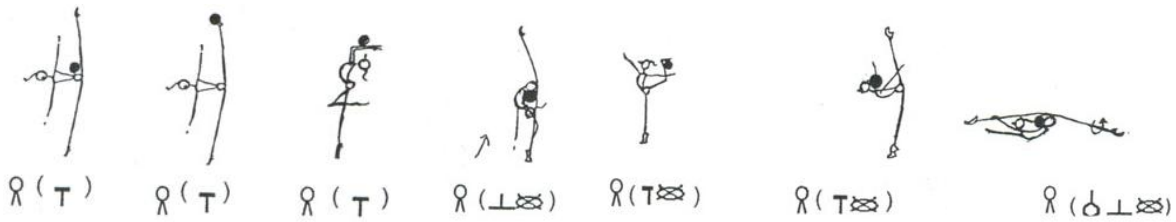
- **Elementer som flyter over i hverandre**, uten nevnte kroppsbevegelser, må skrives som separate elementer. Eksempler:
 - Ustabil balanse av ballen på ryggen, som går over i lang trilling fremover på armene:  (♯)
 - Posisjon på gulvet, med stort sprett som går over i trilling på brystet og armene i bakoverbøying:  (♯)

6. Ustabil balanse

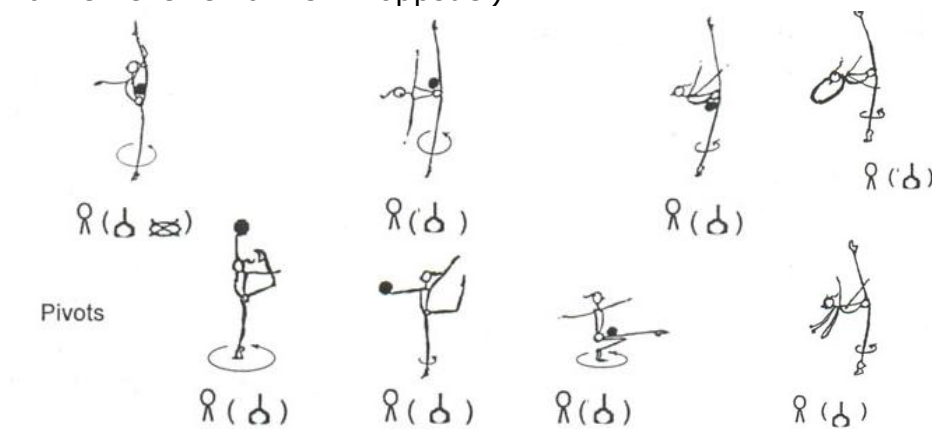
- Ustabil balanse skal vare en tid. I vansker med rotasjon må ustabil posisjon holdes i 360°!
- Dersom redskapet er i samme ustabile stilling i flere bevegelser, skal dette skrives som ett element:  (♯) = 0,3 p.
- Eksempler på ustabile posisjoner:

Redskapet holdes uten hjelp av hendene, på en liten flate av en kroppsdel (fot, håndryggen) eller i et element med et komplisert forhold mellom kroppen og redskapet, med fare for tap av redskapet (inkludert ballen holdt på åpen hånd i en piruettvanske):



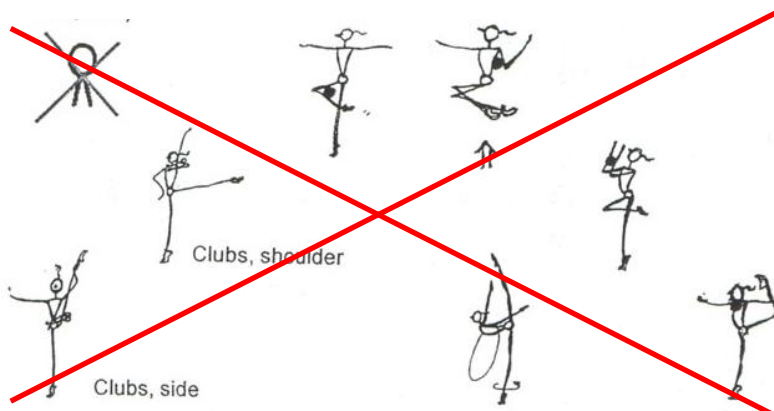


Redskapet holdes uten hjelp av hendene i en rotasjon av kroppen om horisontal- eller vertikalaksen (herunder inkluderes at redskapet simpelthen henger på nakken eller en annen kroppsdel):

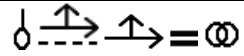


- Eksempler på **IKKE** ustabile posisjoner:

At redskapet henger på en stor kroppsflate regnes **ikke** som et element med ustabil balanse. (Køllen(e) kan ikke klemmes fast med en kroppsdel, for eksempel nakken, kneet, osv.):



D2, tilleggskriterier



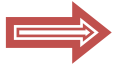
1. Bruk av tilleggskriterier

- Trenerne må kontrollere hvilke tilleggskriterier man kan benytte, i tabellene i reglementet. Det er kun tillatt å benytte de kriteriene som er vist med "0,1" i tabellene. Eksempler:
 - : Tilleggskriteriet ~~⊗~~ kan ikke benyttes.
 - (trilling på gulvet): Tilleggskriteriet kan ikke benyttes.
 - ➔ ○ : Tilleggskriteriet kan ikke benyttes for ring, ball, køller.
- Noen steder er det tekst inni tabellen sammen med "0,1". Teksten gir begrensninger for hvordan man kan benytte tilleggskriteriene. Eksempler:
 - : Teksten begrenser bruken av tilleggskriteriene og til å gjelde kun for utkast, ikke for fanging.
 - : Teksten i tabellen begrenser bruken av kolonnen " " til å gjelde kun for veldig raske rotasjoner ().
- For og **MÅ** man studere **oversikten på side 50**. For hver type teknikk kan man kun skrive tilleggskriteriene som er beskrevet på side 50. Eksempler:
 - For ustabil balanse kan man kun benytte T ⊥ S ⊗. Det er ikke tillatt å skrive ≠, =, ∧, osv.
 - For spiraler med tau kan man kun benytte ∧ T ⊥ S ≠. Det er ikke tillatt å skrive ⊗, , osv.
- Overlevering under benet i sprang: (): Symbolet for overlevering under benet i sprang forutsetter at man utfører et sprang. Derfor kan man ikke samtidig skrive ∧.

2. Samtlige **bevegelsevansker med broovergang eller annen type**

rotasjon kan skrives på skjema som , forutsatt at redskapsteknikken utføres i den delen av vansken som inneholder rotasjon.

3. Alle typer **rotasjoner**, inkl. chainé og andre typer steg/småhopp med vending, kan benyttes som \circ , forutsatt at rotasjonen er minst 360°.
- En serie steg kan ikke samtidig benyttes som \circ og som $\overrightarrow{\circ}$. I elementer som varer en stund, kan første del utføres med fire/flere tydelige rytmiske steg, andre del med 360° rotasjon. I slike tilfeller kan begge kriteriene benyttes.
 - ➡ • For alle typer rotasjon/vending av kroppen benyttes altså \circ , ikke $\overrightarrow{\circ}$. Sistnevnte kriterium er forbeholdt endring av kroppens nivå og endringer som har å gjøre med redskapet.
- ➡ 4. Tilleggsriteriet endring i **plan/retning/nivå/rytme** ($\overrightarrow{\circ}$):
- For **kroppstekniske vansker** der kroppens posisjon endrer seg (f.eks. fouettébalanse, oppgang o.l.), kan man ikke benytte dette kriteriet: Endringen er allerede inkludert gjennom symbolet for kroppsteknikken.
 - Man kan ikke få poeng for både endring i kroppens nivå og **posisjon på gulvet** i samme element.
 - **NB:** Elementer som f.eks. $\overrightarrow{\circ}$ ($= \overrightarrow{\circ}$) er tillatt dersom kroppen er i posisjon på gulvet og redskapet endrer retning.
5. **Posisjon på gulvet** (\equiv) kan benyttes for trillinger og passeringer gjennom redskapet utført på gulvet. For andre typer elementer (teknikk, sprett, spiraler, møller osv), kreves en stor bevegelse av overkroppen. Dersom gymnasten holder overkroppen i ro i denne typen elementer, kan hun ikke få poeng for "posisjon på gulvet".
- ➡ 6. Kriteriene **kroppen i rommet** ($\wedge \top \circ \perp \square$) og **posisjon på gulvet** (\equiv) kan kun benyttes samtidig for elementer som ikke finnes i vansketabellen. For elementer fra vansketabellen benyttes kun "kroppen i rommet".
7. En **serie redskapsteknikk** ($3\overrightarrow{\circ}$) må alltid bestå av minst 3 elementer. Dette gjelder også for småhopp, og for hopp-/sprangelementer uten vanske, med passering gjennom redskapet. Teksten på side 52, punktet om "serie", skal korrigeres slik at kun elementer med kroppstekniske vansker kan være 2 eller 3 i serie.



8. Et og samme tilleggskriterium kan kun benyttes **én gang per basiselement**. Unntak:
- Dobbeltsving i tau ($\text{⊗}, \text{⊗}$)
 - Endring av plan (↗) der dette benyttes én gang for kropp og én gang for redskap.
 - Eksempler på ikke tillatte repetisjoner:
 - $\text{↗}(\text{↗} \text{↗} \text{↗})$
 - $\text{↔}(\text{↗} \text{↗})$

D2, tau



1. Mastery i sprangserie:

- 2 eller 3 spagatsprang i serie, med passering gjennom tauet i hvert sprang.
 - $\text{↗}(\text{↗} \text{↗}) = 0,20 \text{ p.}$
- 3 rundspagatsprang i serie, med passering gjennom tauet i hvert sprang.
 - $\text{↗}(\text{↗} \text{↗}) \times 3 \text{ ↗} = 0,70 \text{ p.}$
- 2 rundspagatsprang i serie, med passering baklengs gjennom tauet i hvert sprang.
 - $\text{↗}(\text{↗} \text{↗}) \times 2 \text{ ↗} = 0,70 \text{ p.}$

2. Basiselementet **innsurring** i tauet (tauet roteres om en kroppsdel) (⊗) må utføres med en hel rotasjon uten hender, for at elementet skal være gyldig.

3. Basiselementet **rotasjon av sammenfoldet tau** (⊙):

- Må utføres med tauet dobbelt. Rotasjon av tau foldet i tre eller fire, eller rotasjon av en del av tauet, er ikke gyldig som basiselement.
- Rotasjon med hånden må utføres i serie for å være gyldig som basiselement. I kroppstekniske vansker må man utføre minst tre rotasjoner i løpet av vansken. I praksis er dette umulig i sprangvansker.
- For rotasjon uten hender er det tilstrekkelig å utføre én hel rotasjon uten hender.

4. **Møller** med tau (∞) må utføres med åpent tau, armene tett sammen, for å regnes som basiselement. Møller med dobbelt tau er ikke basiselement.
5. **Kast av åpent tau** holdt på midten (↗ (←◆→)) kan starte med at den ene tauenden holdes mellom to hender, så lenge selve kastet utføres med én hånd, holdt på midten av tauet.
6. **Toss** (↗) i kroppstekniske vansker:
 - Toss med **enkel** rotasjon: Både **slipp og fanging** må utføres i selve vansken. I praksis er dette umulig i sprangvansker.
 - Toss med **dobbel** rotasjon: Det er tilstrekkelig å fange rett etter vansken.
7. **Rotasjon av åpent tau** (←◆→): Tauet må rotere i forhold til kroppen. Eksempler:
 - Sprang der man holder enden av tauet: Armen må beveges i forhold til kroppen.
 - Piruett der man holder midten av tauet med hendene: Tauet må overleveres rundt kroppen.
 - Piruett der midten av tauet ligger på ryggen e.l.: Må føres på skjema som ustabil balanse.
 - Piruett der midten av tauet holdes mellom nakken og armene er verken rotasjon av åpent tau eller ustabil balanse. Dette er ikke et masteryelement.

D2, ring



1. Basiselementet **rotasjon av ringen** (○):
 - Rotasjon med hånden må utføres i serie for å være gyldig som basiselement. I kroppstekniske vansker må man utføre minst tre rotasjoner i løpet av vansken. I praksis er dette umulig i sprangvansker.
 - For rotasjon uten hender er det tilstrekkelig å utføre én hel rotasjon uten hender.
2. **Ringene hengende rundt livet/benet** i piruetter med benet høyt opp, er ikke gyldig som basiselement. Ringen må rotere 360° mens kroppen er i posisjon. I vansker der dette ikke er mulig, må man velge en annen teknikk.

D2, ball

1. For å få Mastery for **sprett med ball** (\checkmark), må man gjøre:
 - minimum ett stort sprett (høyere enn knehøyde)
 - minimum ett stort tilbakesprett på kroppen (svevfase tilsvarende knehøyde)
 - minimum tre små sprett
 - Ett eller to små sprett i en kroppsteknisk vanske → vansken er ikke utført med Mastery → vanskens verdi blir 0,0 p.
 - ➔ ○ Kriteriet "serie" (3^{\rightarrow}) kan benyttes i **alle tilfeller** der ballen sprettes minst 3 ganger, uavhengig av sprettenes høyde eller rytme.

2. **Ustabil balanse av ballen** (\circ):
 - I **piruettvansker** kan ballen holdes i ustabil balanse på åpen hånd, for eksempel med strak arm foran kroppen eller over hodet. Dersom ballen berører underarmen, er det ikke ustabil balanse, og piruettens verdi blir 0,0 p.
 - Dersom ballen holdes på åpen hand, uten bevegelse, i andre typer elementer, for eksempel i en hel chassé, er ballen ikke i ustabil balanse. Dette regnes som statisk redskap, og det skal trekkes i utførelse.
 - Ballen holdt i ryggen regnes alltid som ustabil balanse.
 - Ballen holdt fast mellom benet og kroppen i spagatrulle er også akseptert som ustabil balanse.
 - Se også "D2, basiselementer", punkt 6.

3. **Trillinger og føringer av ballen på gulvet:**
 - Basiselementet \circ skal kun benyttes for elementer der ballen triller fritt på gymnastens kropp.
 - Elementer der ballen **triller fritt på gulvet** skrives som $\circ\circ$. Disse elementene må utføres i serie for å ha verdi. Én trilling på gulvet er altså ikke Mastery. Trillinger på gulvet kan være korte.
 - Elementer der **kroppen skli over ballen** i ulike posisjoner på gulvet er **assisterte trillinger**, og skrives som $\circ\circ$. Disse elementene må utføres i serie for å ha verdi. Ett sklielement over ballen er altså ikke Mastery.

D2, køller



1. Køllen skal som hovedregel **fanges i hodet**, ikke midt på køllen.



- Fangning i den tynneste halvdelen av køllen godkjennes i D2, men medfører trekk i utførelse for ukorrekt fanging.
- Fangning i den tykkeste halvdelen av køllen, der dette er tydelig utilsiktet, har ingen verdi i D2 og medfører trekk i utførelse for ukorrekt fanging.

2. Verdien av et vanlig **dobbeltkast med køller** er 0,2 p.:

- 0,1 p. for basiselement + 0,1 p. for kriteriet "rotasjon av køllene"
- Skrives på skjema som følger: ↗ (♂)



3. **Kaskadekast** skrives som følger:

- To høye kast: ↗ (♂) = 0,2 p. evt. ↗ (♂) ↓ (∧) = 0,3 p.
- Tre høye kast: ↗ (♂) = 0,2 p. evt. ↗ (♂ ∧ ♂) = 0,4 p.
- To lave kast: ↔ () = 0,0 p. evt. ↔ (T) = 0,1 p.
- Tre lave kast: ↔ (3↑) = 0,1 p. evt. ↔ (3↑ ♂) (T) = 0,3 p.
- Høyt kast etterfulgt av lavt kast: ↗ (♂) = 0,2 p.



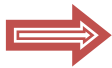
4. **Lave kast av køllene:**

- Basiselementet ↔ benyttes i alle tilfeller der begge køllene er i svev, enten køllene kastes samtidig eller suksessivt.
 - Tre små kast, vekselvis høyre og venstre hånd = ↔ (3↑) = 0,1 p.
- Tilleggs-kriteriet ↗ kan kun benyttes dersom man gjør **serie** av tre små kast.
- Tilleggs-kriteriet ↗ betyr at køllene roterer i ulik retning eller ulikt plan. Kriteriet kan ikke brukes for at køllene roterer i ulikt tempo.
- Tilleggs-kriteriet Ⓞ (raske rotasjoner) kan kun benyttes når to køller kastes.
 - Det er tilstrekkelig at den ene køllen gjør raske rotasjoner.
 - "Raske rotasjoner" vil si minst 720° rotasjon i svevet.

5. Teknikk utført med **grep midt på køllen**, regnes som statisk redskap. Både D2 og D1 mister sin verdi.

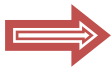


6. Å klemme køllen fast mellom kroppsdeler – inkludert køllen klemt fast mellom ryggen og benet, regnes ikke som ustabil balanse. Køllen må tydelig balansere på en kroppsdelt for at elementet skal kunne regnes som **ustabil balanse**.



7. **Rytmske slag** (∞) regnes kun som Mastery når de utføres i **dynamiske elementer**.

- Slagene må være kontrollerte og rytmiske, minst 3 slag.
- Eksempler på dynamiske elementer:
 - Alle piruetter
 - Alle sprang (NB, 3 slag)
 - Storhaugvending, oppgang over tærne, fouetté bevegelse, rotasjonselementer inn i bevegelsesposisjoner, kroppsbølger
 - Pre-akrobatiske elementer
 - Rytmske steg
- Eksempler på statiske (ikke dynamiske) elementer:
 - Alle balanser (også sakte vending, endring av form, fouetté)
 - Bevegelsesposisjoner som skal holdes et øyeblikk, f.eks. ryggløft, albuestående, ringposisjon, bakoverbøyning, etc.
- Statiske vansker som kun utføres med rytmiske slag, er ikke utført med Mastery, og har verdi 0,0 p.



8. I **asymmetriske elementer** (+) må køllene beveges i ulik retning/plan OG ulik størrelse/form.

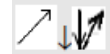
- Elementer der én kølle gjør liten rotasjon bakover og den andre køllen gjør stor sirkel bakover er ikke asymmetrisk, men kan skrives som ∞ (stor sirkel).
- Det er ikke tillatt å skrive teknikken som utføres med hver kølle som separate elementer, f.eks. asymmetrisk + stor sirkel + ustabil balanse. Her skriver man kun + (↕↔).

D2, vimpel



1. For spiraler eller serpentiner betyr kriteriet 3^{\uparrow} at det utføres **tre tydelig separate teknikker**, f.eks. tre ulike plan, eller serpentiner-spiraler-serpentiner.
- Dersom man benytter 3^{\uparrow} , kan man ikke benytte \uparrow for endringer relatert til redskapets bevegelse, kun for endringer relatert til kroppen. Det anbefales å benytte \uparrow fremfor 3^{\uparrow} for redskapets bevegelse, ettersom det er lettere å få godkjent to bevegelser enn tre bevegelser.

D2, kast



1. **Ukorrekt utkast og ukorrekt fanging:**
- Dersom kastbanen er tydelig ukorrekt, kan ikke man ikke gi poeng for utkastet eller for eventuell D1, selv om gymnasten fanger redskapet.
 - Dersom kastbanen er korrekt, men gymnasten mister redskapet pga. dårlig teknikk i fangingen, gis det poeng for utkastet og for eventuell D1.
2. **Høye kast kan degraderes:** Dersom skjemaet sier at gymnasten skal utføre et høyt kast, men høyden er noe mangelfull, reduseres verdien med 0,1 p. (kast og fanging sett samlet).
- Dersom kastet helt tydelig er lavt (hodehøyde), strykes elementet.
3. **Verdien av små kast:** Man trenger bestandig to kriterier for å øke verdien med 0,1 p.
- 2-3 kriterier = 0,1 p.
 - 4-5 kriterier = 0,2 p.
 - 6-7 kriterier = 0,3 p.
 - Kast og fanging evalueres hver for seg. Kun når én av delene består av ett kriterium, evalueres kast og fanging samlet. Eksempler:
 - $\longleftrightarrow (\wedge \ominus) = 0,1$
 - $\longleftrightarrow (\curvearrow \wedge \ominus) = 0,1$
 - $\longleftrightarrow (\curvearrow =) (\ominus \otimes \circ =) = 0,1 + 0,2$
 - $\longleftrightarrow (\curvearrow \wedge \ominus) (\wedge \circ \neq) = 0,1 + 0,1$
 - $\longleftrightarrow (\curvearrow) (\wedge \circ) = 0,1$
 - $\longleftrightarrow (\curvearrow) (\wedge \circ \neq) = 0,2$

4. **Utenfor synsfelt** (☒) kan ikke benyttes for kast/fanging med armen foran kroppen. Dette er uavhengig av om kroppen er bøyd bakover eller ikke.
5. **Fanger:**
- Ved fanging i **posisjon på gulvet**, må gymnasten allerede være på gulvet når redskapet mottas, ikke gå ned sammen med redskapet.
 - I én og samme fanging kan man enten skrive **fanging på håndryggen** eller **fanging med trilling**, ikke begge.
 - For fanging i **storhaugvending**, der storhaugvendingen ikke benyttes som D1-vanske, gis det ikke poeng for fanging i bevegelighet.

D2, risikoelementer



1. Kriterier for **risiko med kast**:

- Fangingen skal være **direkte**:
 - Fanging mellom to rotasjoner:
 - Siste rotasjon må være påbegynt idet fangingen gjøres.
 - Ellers: Siste rotasjon strykes. (Hvis dette betyr at man står igjen med én rotasjon, strykes hele risikoelementet.)
 - Fanging etter siste rotasjon:
 - Fangingen må være direkte, ingen venting på redskapet, og ingen forflytning mellom rotasjon og fanging.
 - Ellers: Hele risikoelementet strykes.
 - I begge tilfeller:
 - Ingen avbrudd mellom rotasjonene: Gymnasten må hele tiden være i bevegelse forover eller bakover, kan ikke stoppe opp.
 - Ellers: Hele risikoelementet strykes.
- Fangingene i risikoelementene skal være **rene**:
 - Dersom gymnasten fanger med to hender:
 - Kontrollert, ren fanging = verdien degraderes med 0,1 p., dette gjelder alle redskap.

- Gymnasten må oppnå full kontroll over redskapet idet redskapet fanges, og redskapet kan ikke berøre gulvet på ukontrollert vis
 - Ellers: Hele risikoelementet strykes.

2. Risikoelementer med **fanging av to køller** føres på skjema med dobbel fangepil:

• $R \uparrow 1 (\oplus \leftarrow \uparrow \Rightarrow \downarrow) = 0,9 \text{ p.}$

3. **Risiko uten kast:**

- Trillingen må skje utenfor synsfelt
- Trillingen må pågå gjennom hele rotasjonen


4. **Junior:** Fra 2011 er det ingen begrensning på antall risikoelementer, men heller ingen krav.

5. Redskapet må være i **fritt svev** i risikoelementer. Det er ikke mulig å benytte boomerangkast i risiko.

6. **Direktekast** i risikoelementer trenger ikke å være like høye som vanlige kast. Det viktige er at kastet utføres umiddelbart etter fanging, uten at redskapet holdes i grep over tid, og uten at ballen fanges med to hender.

7. I risikoelementer med **direktekast**, regnes **ekstra rotasjoner** etter direktekastet også som del av risikoelementet. Det er ikke nødvendig at rotasjonene før direktekast og rotasjonen(e) etter direktekast henger sammen. Det er for eksempel mulig å utføre to rotasjoner – direktekast – rytmiske steg e.l. – fanging i rotasjon. Dette er ett risikoelement, bestående av tre rotasjoner.

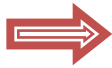
Pre-akrobatiske elementer

1. Samme pre-akrobatiske element kan utføres **én gang med Mastery**, og i tillegg **to ganger i ulike risikoelementer**.
 - I en serie av tre brooverganger, der redskapet kastes i første og fanges i siste broovergang, regnes den første delen som Mastery, mens den siste delen regnes som risiko. Gymnasten kan dermed kun bruke samme type broovergang i et annet risikoelement, ikke i et annet Masteryelement.
 - Brudd på regelen innebærer 0,2 p. i trekk i D2.
2. **Chainé og storhaugvending** er ikke pre-akrobatiske elementer, og kan gjentas mer enn 1+2 ganger. Trenerne anbefales likevel å ivareta variasjon i koreografiene.
3. Pre-akrobatiske elementer må utføres i **forbindelse med redskapet**. Dette gjelder spesielt tropp, men også mange risikoelementer individuelt.
 - Gymnasten utfører pre-akrobatiske element mens redskapet er i sjev, deretter tydelig pause eller ekstra forflytning før fanging.
 - Trekk i D2: Pre-akrobatiske element er utført uten forbindelse med redskapet, -0,2 p.
 - Gymnasten fanger redskapet før hun påbegynner et pre-akrobatiske element, redskapet holdes helt i ro i det pre-akrobatiske elementet.
 - Trekk i D2: Pre-akrobatiske element er utført uten forbindelse med redskapet, -0,2 p.
4.  Det er tillatt å passere gjennom spagat, men ikke å stoppe i posisjonen. Dersom gymnasten blir sittende i **spagatstilling**, trekkes 0,2 i D2.

Artisteri

1. Man benytter kun **ett** av følgende tre trekk:
 - Utilstrekkelig variasjon i bruk av kroppen
 - Utilstrekkelig deltagelse av hele kroppen (segmenterte bevegelser)
 - Elementene ikke utført med tilstrekkelig bevegelse av overkropp, nakke, hode, armer, hender (manglende uttrykksfullhet)

2. Med **ring** har man god mulighet til å variere kastene. Ringen kan derfor ikke ha samme form i svevet (rotasjonskast, skråkast, flatt kast, osv) mer enn to ganger i programmet. Dette gjelder uavhengig av kroppens posisjon m.m. Tre tilfeller av samme form i svevet medfører trekk for manglende variasjon.



3. **Venstrehåndselementer** må være rene elementer utført med venstre hånd. Elementer der redskapet overføres eller trilles fra hånd til hånd, regnes ikke som venstrehåndselementer.

Utførelse

1. Mange gymnaster **avslutter piruetter** med et unødvendig steg. Dersom steget er tydelig unødvendig (ikke en del av koreografien), men gymnasten **holder vertikalaksen**, er trekket 0,1 p. for ufrivillig forflytning, justering av kroppens posisjon.
2. For piruetter eller bevegelsesvansker som avsluttes **uten at kroppen er i vertikalakse**, eller med et tungt steg (støttesteg), er trekket 0,3 p.

Tropp



1. I **samarbeidselementer** av typen ↗ CRR og ↗ CRRR må følgende krav tilfredsstilles:

- Tap av **blikkontakt** med redskap som er i svev, i forbindelse med element med **rotasjon** av kroppen.
- Passering:
 - over/under gymnast/redskap som er i **tydelig bevegelse**.
 - **over** gymnast/redskap i minimum knehøyde.
 - **under** gymnast/redskap i maksimum hoftehøyde.
- Fangning **umiddelbart** etter rotasjonen.

Elementene kan degraderes:

- Dersom kravet om blikkontakt eller rotasjon av kroppen ikke er oppfylt, degraderes til ↗ C.
- Dersom passeringen ikke er tilfredsstillende, degraderes til ↗ CR.
- Dersom fangningen ikke skjer umiddelbart etter rotasjonen, degraderes til ↗ C.






Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 75 L, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

Rekrutt

1. Rekrutter må dømmes etter det **trinnet** de er påmeldt i (evt. det trinnet som er opplyst på dommermøtet).
-  2. Alle kast har samme **krav til høyde** som i internasjonalt reglement: Minst dobbelt så høyt som gymnastens høyde, målt fra hodet.
 - Som beskrevet i internasjonalt reglement, kan boomerangkast med vimpel, kast med utstrakt tau, eller kast med horisontale rotasjoner av køllene, være lavere. Disse kastene må likevel være tydelig høyere enn lave kast.
 - Obligatoriske elementer med **flatt eller skrått kast med ring** skal altså være minst dobbelt så høye som gymnastens høyde.



Grunnlaget legges i gym og turn!