

FIG / Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Teknisk Komite Menn

Dommerreglement

For konkurranser *guttek konkurranser i*

Norge

Utgave 2009

Rev. 2, dato 01.10.09

Gyldig fra 01. januar 2010

NGTF's Tekniske Komite Menn har vedtatt den norske versjonen.

Oversettelsen er gjort av
Tom Thingvold
Dag Ivar Ytreberg

Innholdsfortegnelse

Del I

Regler for å delta i konkurranser

Kapittel

1. Hensikten og mål med reglementet
2. Regler for gymnaster, trenere og dommere
3. Organisasjon av dommerne

Del II

Dommerreglementet

Kapittel

4. Evaluering av øvelser i konkurranser
5. Regler for å beregne D-verdien
6. Regler for å vurdere utførelsen
7. Frittstående
8. Bøyle
9. Ringer
10. Hopp
11. Skranke
12. Svingstang
13. (Tilleggsforklaringer og beskrivelser)
14. (Symboler)

Dersom det finnes konflikter i reglementet i forhold til de Tekniske Reglementer skal disse ha fortrinn.

Dersom det er forskjeller i oversettelser, er det den engelske teksten som gjelder.

Dette gjelder ikke det som er skrevet i kursiv da dette gjelder spesielt for konkurranser i Norge.

Det som er skrevet med uthevet kursiv gjelder kun for guttek konkurranser i Norge.

Vedr. revisjoner av reglementet gjelder følgende:

Det som er overstreket går ut av reglementet.

Det som er understreket går inn i reglementet.

DEL I

Regler for å delta i konkurranser

Kapittel 1

Hensikten med dommerreglementet

Artikkel 1

1. Hovedhensikten med dommerreglementet er å gjøre en objektiv bedømming av konkurranser i Norge.
 - a) Å bestemme den beste gymnasten i enhver konkurranse.
 - b) Å rettledde trenere og gymnaster i oppbyggingen av øvelser.
 - c) Å gi informasjon om andre tekniske aspekter som er nødvendig for dommere, trenere og gymnaster.

Kapittel 2

Regler for gymnaster, trenere og dommere

Artikkel 2

Rettigheter og ansvar for gymnaster

- 1 Blant andre ting har gymnaster rett til :
 - a) Å få sin øvelse bedømt korrekt, fair og ihht. de retningslinjer som er beskrevet i dette reglementet.
 - b) Å få benytte apparater som tilfredsstillende kravene til konkurranser i Norge.
 - c) Å bli hjulpet av en trener eller gymnast for start av øvelsen til hengende posisjon i ringer og svingstang.
 - d) Å ha en mottaker i **frittstående**, ringer, **hopp**, **skranke** og svingstang.
 - e) Å hvile i opp til 30 sek. etter et fall fra apparatet.
 - f) Å ta på magnesium, å justere personlig utstyr samt å konferere med sin trener i løpet av de 30 sek. som er tilgjengelig for ham etter et fall fra apparatet, og mellom hans 1. og 2. hopp.
 - g) Å benytte bandasjer, reimer og annen fornuftig og normal beskyttelse.
 - h) Å ha 15 sek. oppvarming rett før sin pulje starter i apparatet, kun dersom en har et C-element i øvelsen.**
 - i) Å få et klarsignal fra overdommer før øvelsen skal starte.
 - j) Å få tilbake svar på forespørsel om ny elementverdi innen rimelig tid.
 - k) Å få repetere øvelsen dersom denne har blitt avbrutt pga. hendelser han ikke kan lastes for.
 - l) Å få sin anmodning om å få hevet ringer eller svingstang godkjent i normale tilfeller.
 - m) Å få mulighet til i et kortere tidsrom å få forlate hallen for personlige forhold.
 - n) Å få sin karakter oppvist direkte etter hans øvelse, eller ihht. spesielle regler for konkurransen.
 - o) Å benytte 10 cm nedslagsmatte i doble saltoer i frittstående dersom dette er ønskelig.
 - p) Å benytte ekstra 10 cm nedslagsmatte **eller tjukkas** i ringer, hopp, skranke og svingstang dersom dette er ønskelig.
- 2 Blant andre ting har gymnasten ansvar for å:
 - a) Å kjenne dommerreglementet og følge dette.
 - b) Å gi en skriftlig forespørsel til *overdommer før dommermøtet* for å bestemme verdien på et nytt element.
 - c) Å gi en skriftlig forespørsel til *overdommer før dommermøtet* om å heve ringer eller svingstang slik at disse kan tilpasses hans høyde.
 - d) Å ha følgende antrekk:
 - i. Utgår
 - ii. Lange bukser og sokker i bøyle, ringer, skranke og svingstang. Lange bukser skal ikke ha følgende farger, sort, mørk blå, brun eller grønn.
 - iii. Mulighet for korte bukser med eller uten sokker i frittst. og hopp.
 - iv. Singlet i alle apparater.
 - v. Turnsko i de apparatene han ønsker.
 - vi. *Utgår.*
 - vii. *Utgår.*
 - viii. Ha reklame ihht. gjeldende reglement.
 - ix. Ikke benytte landslagstøy i konkurranser som ikke er relatert til landslagene.**

- e) Presentere seg overfor overdommer ved å heve en arm før øvelsen starter, og tilkjenne seg overfor overdommer når øvelsen er avsluttet.
- f) Ha bandasjer, reimer og annet utstyr som ikke er ødelagt, og som ikke benyttes på en uestetisk måte.
- g) Ikke snakke med aktive dommere i løpet av konkurransen.
- h) Ikke justere høyden på apparatet, **med unntak av skranke**.
- i) Ikke være med på å forlenge konkurransen unødvendig.
- j) Ikke oppføre seg udisiplinert.
- k) Delta på premieutdeling.

Artikkel 3

Rettigheter og ansvar for trenere

- 1 Blant andre ting har trenerne følgende rettigheter :
 - a) Å assistere gymnastene i søknaden om å få hevet apparatene eller å få verdien på nye elementer.
 - b) Å assistere gymnastene under oppvarmingsperioden.
 - c) Å hjelpe gymnastene å preparere apparatene før konkurransen.
 - d) Å løfte gymnasten til hengende posisjon i ringer og svingstang.
 - e) Å være tilstede i **frittstående**, ringer, hopp, skranke og svingstang pga. sikkerhet for gymnasten.
 - f) Å assistere gymnasten i 30 sek. perioden etter et fall, og mellom to hopp.
 - g) Å få gymnastens karakter oppvist like etter øvelsen.
- 2 Blant andre ting, har treneren følgende ansvar :
 - a) Å kjenne turnreglementet.
 - b) Gi fra seg startrekkefølge etc. og annen informasjon iht. reglene for konkurransen.
 - c) Ikke forandre høyden på apparatene, **med unntak av skranke der høyden kan tilpasses gymnasten**.
 - d) Ikke forlenge konkurransen unødig.
 - e) Ikke snakke med gymnasten eller assistere ham på noen annen måte i løpet av øvelsen.
 - f) Ikke delta i diskusjoner med aktive dommere under konkurransen.
 - g) Ikke opptre på en udisiplinert måte under konkurransen.
 - h) Delta på premieutdeling.

Artikkel 4

Straff for dårlig oppførsel av gymnast og/eller trener

1. Den normale straffen for regler i Artikkel 2 og 3 er 0.3 poeng for oppførselsrelaterte hendelser og 0.5 poeng for apparatrelaterte hendelser.
2. Noen andre muligheter finnes, og disse er vist i Artikkel 4.5.
3. Uten at noe annet er beskrevet gis trekket av overdommer fra sluttverdien på øvelsen.
4. I ekstreme tilfeller kan gymnast og trener bli utvist fra konkurransen i tillegg til poengstraffen.
5. Regelbrudd og tilhørende straff er som følger:

Oppførselsrelaterte regelbrudd

Regelbrudd for antrekk (en for hver konkurranse) :	0.3 fra sluttverdien
Ikke tilkjenne gi seg for overdommer før og etter øvelsen :	0.30 for hver fra sluttverdien
Benytte mer enn 30 sek. før start av øvelsen:	0.30 fra sluttverdien
Benytte mer enn 30 sek. etter et fall:	Øvelsen er avsluttet etter fallet
<i>Utgår :</i>	
Trener snakker til gymnast i løpet av øvelsen:	0.30 fra sluttverdien
Annen udisiplinert oppførsel:	0.30 fra sluttverdien
Benytte seg av innturning uten å vise C-element i øvelsen:	0.3 fra sluttverdien
Benytte landslagstøy under konkurransen	0.3 fra sluttverdien

Apparatrelaterte regelbrudd

Ulovlig tilstedeværelse av trener:	0.50 fra sluttverdien
Magnesium og ødelegge apparater:	0.50 fra sluttverdien
Feil bruk av tilleggsmatter eller ikke bruk av tilleggsmatter når påkrevet:	0.50 fra sluttverdien
Flytte tilleggsmatter under øvelsen	0.50 fra sluttverdien
Heve apparatet uten godkjennelse:	0.50 fra sluttverdien

Andre individuelle regelbrudd

Utgår:

Fravær fra premieutdeling:	Resultat og sluttverdi er annullert for lag og individuelt.
Start av øvelse uten signal:	Sluttverdi = 0 poeng

Resterende deler av dette kapittel utgår.

Artikkel 5

Regler for medlemmer av Teknisk Komite Menn

1. Utgår.

Artikkel 6

Regler og ansvar for dommerne

- I tillegg til andre ting, har hver dommer følgende ansvar:
 - Ha god kjennskap til dommerreglementet og andre tekniske reglement for å kunne utføre sin oppgave i konkurransen.
 - Ha *internasjonal-, forbunds- eller kretsdommergrad* ihht. regelverket for konkurransen.
 - Ha *god kjennskap til herreturn*, samt å forstå bakgrunn og virkemåte for enhver regel i reglementet.
 - Bedømme enhver øvelse objektivt, nøyaktig, konsistent, etisk, fair og raskt, og i tilstilfeller la tvilen komme gymnasten til gode.
 - Delta på dommermøter.
 - Følge enhver organisatorisk eller dommerrelatert instruks gitt av de passende myndigheter.
 - Stille i konkurranser vel forberedt, uthvilt og i propert antrekk (mørk blå jakke, grå bukser, lys skjorte og slips), samt å komme i konkurransehallen senest en time før konkurransen dersom ikke annen instruks er gitt.
 - Å kunne fylle enhver oppgave som D- eller E-dommer uten forvarsel.
 - Være kompetent til å utføre nødvendige praktiske oppgaver, som innebærer:
 - Fylle ut dommerlapper på en riktig måte.
 - Benytte elektronisk utstyr på en riktig måte.
 - Bidra til en effektiv gjennomføring av konkurransen.
 - Kommunisere effektivt med andre medarbeidere i konkurransen.
 - Utgår. Avstå fra å ha lengre diskusjoner vedrørende karakterer med gymnaster og trenere*
 - Til enhver tid opptre på en profesjonell måte i den hensikt å utvikle turnsporten på en riktig måte.
 - Utføre de oppgavene som er spesifisert i Artikkel 10.1 (overdommer), Artikkel 10.2 (D-dommer) og Artikkel 10.3 (E-dommer).
- Straff for feil bedømming eller oppførsel vil bli ihht. gjeldende regler for konkurransen.
- Dommeren har rett til skriftlig å protestere til juryformannen for konkurransen på sanksjoner mot ham fra overdommer.

Artikkel 7

Dommered

"På vegne av alle dommere lover jeg å bedømme denne konkurransen helt og holdent ihht. reglene for konkurransen, og jeg lover å gjøre dette på en fair og rettferdig måte slik at enkeltgymnaster eller lag på ingen som helst måte blir favorisert av andre grunner enn det som er beskrevet i reglene".

Utøvered

"På vegne av alle gymnaster lover jeg å ta del i denne konkurransen i følge reglene for denne, uten å benytte dopingmidler eller narkotika, samt delta med god sportsånd, for sportens verdighet og gymnastenes ære".

Kapittel 3 **Dommerorganisasjon**

Artikkel 8

Dommerorganisasjon

1. Dommerteamet i *nasjonale gutte*konkurranser består normalt av 3 dommere:
 - a) *Overdommer (OD) som har ansvaret for D-verdien og er E-dommer (E1).*
 - b) *En D-dommer (D1)*
 - c) *En E-dommere (E2).*
 - d) Ekstra dommere/medhjelpere som følger:
 - i. **Utgår. Ingen linjedommere.**
 - ii. Utgår.
 - iii. **Utgår. Ingen tidtaker i frittstående og for oppvarmingstid.**
 - iv. Diverse assistenter som sekretær, oppviser og løpegutter som er nødvendig for konkurransen.
2. Samme dommerteam benyttes i alle konkurranseformer.
I finaler kan det benyttes to evt. fire E-dommere (dersom dette er bestemt for konkurransen).
3. For lokale konkurranser er det tillatt å gjøre justeringer av dommersetenes organisering.
4. Tillatt differanse mellom de *to E-verdiene (eller snittet av de to midtre E-verdiene, dersom det er fire E-dommere)* er som følger:

Trekk	Differanse
>0.00 – 0.40	0.10
>0.40 – 0.60	0.20
>0.60 – 1.00	0.30
>1.00 – 1.50	0.40
>1.50 – 2.00	0.50
>2.00 – 2.50	0.60
>2.50	0.70

E1-dommer gjør de nødvendige justeringer for å få trekkene innenfor tillatte differanser.

5. *Utgår*
6. *Utgår.*

Artikkel 9

Plassering av dommerne

1. Dommerne skal sitte i en posisjon og avstand fra apparatet som gjør at de har full sikt og kan utføre sine plikter.
2. *I nasjonale konkurranser sitter dommerne på en linje som følger:*

Apparat

Sekretær E2 OD D1

3. *Utgår.*
 - a) **Utgår. Ingen linjedommere.**
 - b) **Utgår. Inge tidtaker.**
4. *Dommerne skal skrive ned sine dommervurderinger.*
5. *Overdommer fyller ut en dommerlapp med D-verdien og snittet av de to E-dommernes karakter (E-verdi).*

Artikkel 10

Dommerpanelets funksjoner

1. *Overdommer* har i tillegg til andre oppgaver følgende funksjoner:
 - a) Koordinere arbeidet i dommerpanelet.
 - b) Være bindeledd mellom dommerpanelet og juryen.

- c) Forsikre en effektiv gjennomføring av apparatet inkl. kontroll av oppvarmingstid:
 - i. Gi klarsignal til gymnasten.
 - ii. Få kontakt med gymnasten etter avsluttet øvelse.
 - d) Kontrollere den endelige karakteren
 - e) *Trekke for udisiplinert oppførsel.*
 - *Dette overdommertrekket trekkes fra sluttverdien før denne vises.*
2. Overdommer (OD) og D-dommer har blant annet følgende oppgaver:
- a) Overdommer (OD) (satt opp av TKTM)
 - i. Koordinere arbeidet dommerpanelet
 - ii. Beregne D-verdien (tilsv. som for D-dommer under).
 - iii. Levere dommerlapp med D-verdien
 - iv. *Utgår*
 - v. *Lage en skriftlig dommerrapport fra konkurransen som innen 2 uker sendes til dommeransvarlig i Teknisk Komite Menn. Denne skal inneholde:*
 - *Dommerpanelets organisasjon.*
 - *Evaluering av dommerpanelets arbeid.*
 - *Evaluering av konkurransens gjennomføring.*
 - *Eventuelle problemer som oppstod i konkurransen.*
 - *Resultatskjema fra konkurransen*
 - b) D-dommer har følgende funksjon:
 - i. Å evaluere innholdet i øvelsen. Dette inkluderer:
 - Fastsette verdien for elementer og kombinasjoner
 - Kalkulere verdien av de 7 beste elementene samt avspranget.
 - Beregne vanskelighet.
 - Beregne verdien for elementgruppene.
 - Beregne riktig D-verdi (utgangsverdi).
 - ii. Å evaluere aspekter vedr. D-verdien ihht. regler i kapittel 3.
 - iii. D-dommer skal beregne sin egen D-verdi, men kan diskutere med overdommer. *D-verdien gis muntlig til overdommer (dvs. leverer ingen egen dommerlapp).*
 - iv. Skrive ned sine evalueringer.
 - v. Utføre sitt ansvar ihht. Artikkel 6.
3. E-dommerne har blant annet følgende oppgaver:
- a) Beregne summen av tekniske og utførelsesmessige feil (trekk) uten å konferere med *den* eller de andre E-dommerne.
 - b) Beregne E-verdien i løpet av 10 sekunder.
 - c) Evaluere alle aspekter vedr. utførelse som beskrevet i COP
 - d) Utføre sitt ansvar ihht. Artikkel 6.
 - e) **Utgår.**
4. **Utgår.**
5. **Utgår.**
6. *E1-dommer skal i tillegg til å beregne E-verdien på vanlig måte, kontrollere differansen mellom E-verdiene til E1- og E2-dommer. Når det er for stor differanse eller når han mener det må være en gal evaluering, skal han konferere med de andre E-dommerne. Dersom enighet ikke oppnås kan han endre E-verdiene i retning av sin egen E-verdi slik at tillatte differanser akkurat oppnås. Dersom E1-dommers karakter ligger over eller under begge E-verdiene skal kun E-verdien lengst fra E1-dommers karakter endres.*

DEL II

Dommerreglementet

Kapittel 4

Evaluering av øvelser i konkurranser

Artikkel 11

Generelle regler

1. I alle apparater vil det være to uavhengige dommerpanel "D" og "E".
 - *D-dommer* beregner D-verdien, som gjenspeiler øvelsens innhold, og *E-dommerne* beregner øvelsens utførelse relatert til oppbygning, teknikk og kroppsposisjoner.
 - D-verdien vil inneholde
 - Verdien av de 8 vanskeligste elementene i øvelsen (de 7 vanskeligste inne i øvelsen, pluss verdien av avspranget).
Dersom dommeren trenger å velge de tellende 7 fra elementer som har den samme verdien, men er fra forskjellige elementgrupper, skal han velge disse til gymnastens fordel. **Det er ikke krav til maks. antall elementer fra samme gruppe blant de 8 vanskeligste elementene.**
(I frittstående vil elementgruppen fra avspranget telle først).
 - Kombinasjonsverdi basert på spesielle regler knyttet til hvert apparat.
 - Verdien for elementgruppene utført i øvelsen (**det er ikke krav til at disse skal være innenfor de 8 vanskeligste elementene i øvelsen**).
 - E-verdien starter fra 10.0 poeng og det gjøres trekk i hele tiendeler (0.1) fra denne verdi som består av følgende:
 - Totalt trekk for utførelse og estetiske feil.
 - Totalt trekk for oppbygning og teknikk.
 - *Dersom det benyttes 4 B-dommere eller mer*, tas det høyeste og laveste trekket bort og gjennomsnittet av de resterende trekkene er trekket for øvelsen. E-verdien fremkommer ved å ta 10.0 minus dette trekket.
 - Endelig karakter er summen av D-verdien og E-verdien.
2. Reglene er de samme i alle konkurranseformer unntatt for hopp som har spesielle regler i finaler (se kapittel 10).
3. Mangelkamppresultatet er summen av sluttverdiene fra alle seks apparater.
4. Lagsummen beregnes ihht. reglene for konkurransen.
5. Kvalifiseringen for finaler er ihht. reglene for konkurransen.
6. *Utgår*
7. *I nasjonale konkurranser skal D-verdien, evt. overdommertrekk, E-verdiene fra hver av E-dommerne samt sluttverdien vises på resultat skjemaet. D-verdien og endelig karakter skal vises for publikum.*

Kapittel 5

Regler for vanskelighet og D-verdi

Artikkel 12

Vanskelighetskrav

1. Øvelser i frittstående, bøyler, ringer, skranke og svingstang skal følge vanskelighetsverdier benyttes.

Element	A	B	C	D	E	F	G
Verdi	0.1	0.3	0.5	0.8	0.8	0.8	0.8

2. Så langt det er mulig, er kun single elementer gitt i vanskelighetstabellene, og de er gitt en unik verdi og identifikasjonsnummer. **I bøyler, ringer, skranke og svingstang er det også utarbeidet noen nye elementer i tillegg til de som står i vanskelighetstabellene. Disse er listet opp etter den innledende teksten til hvert apparat.**

3. Elementer som ikke er listet i vanskelighetstabellene skal gis en verdi på dommermøtet på bakgrunn av en skriftlig forespørsel fra gymnasten eller treneren. Forespørselen skal gis overdommer før dommermøtet starter.

Dersom det vises elementer som ikke står i vanskelighetstabellene, og det ikke forespørres om verdien på disse, skal elementene kun gis vanskelighetsverdi dersom elementene er lett sammenlignbare med elementene i COP, og elementene skal ikke gis verdi som er høyere enn de sammenlignbare elementene.

4. Ett element (eller element med samme identifikasjonsnummer) kan repeteres, men skal kun gi bidrag til D-verdien første gang elementet utføres. Se spesielle regler for bøyle og ringer i kapittel 8 og 9.
5. **I bøyle, ringer, skranke og svingstang kan også grunnelementer benyttes. Disse er listet opp etter den innledende teksten til hvert apparat. Elementene gir ingen øket D-verdi, men kan benyttes for ikke å få trekk for korte øvelser. Grunnelementene kan heller ikke gi gruppeverdier.**

Artikkel 13

Elementgrupper og krav til Avsprang

1. Med denne bedømmingskategorien har dommeren mulighet til, i tillegg til gymnastens personlighet og tekniske ferdigheter, å bedømme variasjon i oppbygging av en øvelse.
2. Hvert apparat har fire elementgrupper beskrevet som I, II, III, IV, og, med unntak av frittstående, avsprang som er gruppe V.
3. Gymnasten skal inkludere minst ett element fra hver gruppe.
4. Et element tilfredsstiller kun den elementgruppen elementet er listet under i vanskelighetstabellen.
5. Hver elementgruppe (innenfor de 10 høyeste elementene) vil få 0.5 poeng lagt til D-verdien.
6. Hver øvelse unntatt hopp skal avsluttes med et avsprang listet i gruppen for avsprang (se kap. 7 og 10 for spesielle regler for frittst. og hopp). Ikke godkjente avsprang inkluderer:
 - i. Avsprang med fraspark med føttene (unntatt frittst).
 - ii. Intet avsprang.
 - iii. Delvis eller ikke komplett avsprang.
 - iv. Avsprang som ikke lander på føttene (inkl. saltoer med rulle i frittst).
 - v. Avsprang som lander sideveis med vilje.
7. Avsprang vil ha følgende verdier:

- Grunnelement	0.0 poeng (ikke oppfylt)
- A avsprang	0.0 poeng (ikke oppfylt)
- B avsprang	0.3 poeng (delvis oppfylt)
- C avsprang eller høyere	0.5 poeng (oppfylt)

Artikkel 14

Kombinasjons Bonus

1. Denne evalueringsfaktoren gir D-dommerne mulighet til å gi bonus for spesielle kombinasjoner. Derfor gir bonuspoengene mulighet for bedre å skille de vanskeligste øvelsene som inneholder kombinasjoner mellom elementer, beskrevet under hvert apparat.
2. Kombinasjonsbonus skal kun gis for direkte kombinasjon mellom elementer med stor vanskelighet, og som er utføres uten stor feil.

Artikkel 15

D-dommerne evaluering

1. D-dommerne er ansvarlig for å evaluere innholdet i øvelsen og beregne riktig D-verdi i hvert apparat som definert i kap. 7 til 12. Med unntak av tilfeller som beskrevet i artikkel 15.5 skal D-dommerne godkjenne og kreditere hvert tillatt element som er riktig utført.
2. Gymnasten skal kun ta med i øvelsen elementer som han kan utføre med full sikkerhet og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring. Meget dårlig utførte elementer vil ikke bli godkjent av D-dommerne og vil bli trukket av E-dommerne.
3. Hvert element er definert til en perfekt endeposisjon, eller utført perfekt.
4. Et element som ikke godkjennes av D-dommerne gis ingen

vanskelighetsverdi.

5. Et element skal ikke godkjennes av D-dommerne dersom elementet skiller seg klart fra riktig utførelse. Eksempler på dette er beskrevet i følgende punkter:

a) Utgår.

- b) Et hopp som ikke er tillatt (se kap. 10).
 - c) Et element i svingstang utført med føttene på stanga (se kap. 12).
 - d) Et holdelement med sprik i alle apparater som ikke er listet i vanskelighetstabellene.
 - e) Dersom et element er så endret i utførelse at det ikke lenger kan identifiseres med sitt identifikasjonsnummer og verdi (se også kap. 13.3), for eksempel:
 - i. Et styrkeelement utført nesten utelukkende med sving.
 - ii. Et svingelement utført nesten utelukkende med styrke.
 - iii. Et element i strak posisjon utført med en markert kroppering eller pikering (eller vise versa). I slike tilfeller blir normalt elementet gitt en annen verdi (slik som utført).
 - iv. Et styrkeelement som normalt utføres med samlede ben og som blir utført med sprik.
 - iv. Et styrke holdelement som er utført med markerte bøyde armer.
 - v. Et element til håndstående i ringer som kontrolleres med bena mot vaierne.
 - f) Dersom et element er utført med hjelp av trener.
 - g) Dersom gymnasten faller på eller ned fra apparatet i løpet av elementet, eller ble avbrutt på en annen måte.
 - h) Dersom gymnasten faller på eller ned fra apparatet i løpet av apparatet uten å ha nådd en endeposisjon som muliggjør en fortsettelse med i det minste et sving, eller som ikke viser et øyeblikks kontroll av elementet i landing eller gjengripning.
 - i) Dersom et styrke holdelement ikke har et markert stopp.
 - j) Dersom en press kommer fra et styrke holdelement som ikke har blitt godkjent av en eller annen grunn.
 - k) Dersom et skruuelement i de fleste apparater er utført med en under- eller overrotasjon på 90° eller mer, eller dersom et svingelement er utført med et avvik fra riktig endeposisjon på 45° eller mer (se også kap. 13.1). I noen tilfeller, spesielt i hopp, vil en slik over eller underrotasjon føre til godkjenning av en annen verdi for elementet av D-dommerne.
 - l) Dersom, i bøylehest, et element på tvers eller langs avviker fra riktig retning med 45° eller mer i størstedelen av elementet.
 - m) Dersom styrke holdposisjoner i hvilket som helst apparat avviker med mer enn 45° fra riktig horisontal kropps-, arm- eller benposisjon. For eksempel:
 - i. Håndstående favn med hele hodet over ringene (dette er normalt > 45°).
 - ii. Favn med armhulene helt over ringene (dette er normalt > 45°).
 - iii. (se også artikkel 23.8).
6. I alle tilfeller skal D-dommerne gjøre vurderinger basert på turnmessig logikk og i turnsportens interesse. I tvilstilfeller skal tvilen komme gymnasten til gode.
7. Elementer som er utført så dårlig at de ikke godkjennes av D-dommerne vil normalt bli strengt trukket av E-dommerne.

Artikkel 16

Repetisjon

1. En øvelse kan ikke repeteres med mindre gymnasten må avbryte øvelsen på bakgrunn av forhold som er utenfor hans kontroll.
2. Dersom gymnasten faller ned fra apparatet kan han velge å fortsette øvelsen fra fallet, eller repetere elementet han falt ned fra for godkjenning, og fortsette derfra (se artikkel 22.5).
3. Intet element (samme identifikasjonsnummer i dommerreglementet) kan repeteres for vanskelighet eller kombinasjonsbonus. Dette gjelder også for elementer som

repeteres i kombinasjon med andre elementer (unntak: spesielle bølgehestelementer og kretser som øker i verdi dersom de vises to ganger i spesielle kombinasjoner).

4. Ingen repetisjon av elementer (samme identifikasjonsnummer) kan bidra til D-verdien. I ringer er denne regelen utvidet slik at den samme endelige styrke holdposisjonen maksimalt kan vises to ganger uavhengig av hvorledes posisjonen kom fra. For eks. kan en håndstående favn, en fri støttevekt-posisjon, etc., bare bli brukt to ganger for vanskelighet eller bonuspoeng. (Se også kap. 9).
5. Dersom vanskeligheten til elementet ikke godkjennes av en eller annen grunn kan heller ikke elementet oppfylle en elementgruppe.

Artikkel 17A **D-dommer evalueringer**

Godkjent elementgruppe:	+ 0.5 for hver
Godkjent avsprang	Grunnelement= + 0.0 A-avsprang = + 0.0 B-avsprang = + 0.3 C-avsprang eller høy. = + 0.5
Feil som fører til ikke godkjent element (se Artikkel 15.5 & 24):	Ikke godkjent vanskelighet
Hjelp av trener i utførelse av elementet	Ikke godkjent vanskelighet
Ikke hold	Ikke godkjent vanskelighet
Repetert element:	Tillatt, men gis ingen verdi
Fraskyv med føttene eller annet ikke godkjent avsprang:	Ikke godkjent avsprang
Styrke hold med sprik, eller andre ulovlige elementer:	Ikke godkjennelse av elementet

Kapittel 6 **Regler for utførelse**

Artikkel 18 **Beskrivelse av utførelse**

1. Utførelse inneholder bare de faktorer som lager normen for moderne turn, og fravær av dette fører til trekk av E-dommerne: Disse faktorene er:
 - a) Teknisk, oppbygning (generelle forventninger for øvelsesoppbygging) og estetisk utførelse
 - b) Generelle forventninger for øvelsesoppbygging.
2. Øvelsens presentasjon og utførelse har maksimalt 10.0 poeng.

For korte øvelser vil følgende gjelde:

- o **7 eller flere elementer 10.0 poeng**
- o **6 elementer 9,0 poeng**
- o **5 elementer 8.0 poeng**
- o **4 elementer 7.0 poeng**
- o **osv.**

Artikkel 19 **Beregning av E-dommertrekk:**

1. E-dommerne skal bedømme øvelsen og finne trekkene uavhengig av de andre dommerne, og gjøre dette innen 10 sek. (se også artikkel 9.2).
2. Hver øvelse skal bedømmes med referanse til forventningene om perfekt utførelse. Alle avvik fra dette skal trekkes.
 - a) Trekk for feil i utførelse og øvelsesoppbygging skal summeres til maksimalt 10.0 poeng.

Artikkel 20 **Regler for gymnasten**

1. Gymnasten skal kun ta med i sin øvelse elementer som han kan utføre med fullstendig sikkerhet og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring. Ansvar for hans sikkerhet hviler fullt og helt på ham. E-dommerne skal trekke meget strengt for ethvert brudd på dette.
2. Gymnasten skal aldri øke vanskeligheten eller D-verdien på øvelsen slik at dette går på bekostning av estetisk og teknisk utførelse.

3. Alle opphopp skal starte fra vanlig stående stilling, fra et kort tilløp (bare i skranke eller svingstang), eller fra et stille heng. Det er ikke tillatt å utføre elementer før opphoppet. Dette gjelder ikke for hopp der spesielle regler for apparatet gjelder.
4. Alle avsprang fra alle apparater, også frittstående og hopp, skal lande i stående posisjon med bena sammen. Med unntak av frittstående er det ikke tillatt å skyve fra med bena i avspranget.

Artikkel 21

Evaluering av E-dommerne

1. E-dommerne er ansvarlig for evaluering av alle aspekter vedr. estetisk og teknisk utførelse, samt samhörighet med forventningene for dette apparatet. I hvert tilfelle skal E-dommerne forvente at elementene utføres med perfektjon og til perfekt sluttposisjon (se også artikkel 13.2).
2. Gymnasten forventes kun å ta med i sin øvelse elementer som han kan utføre med fullstendig sikkerhet og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring. E-dommerne skal trekke meget strengt for ethvert brudd på dette.
3. E-dommerne skal ikke bry seg om vanskelighet eller spesielle krav i øvelsen. De skal trekke like strengt for enhver feil av samme størrelse uavhengig av vanskeligheten av elementet eller kombinasjonen.
4. E-dommerne (og D-dommerne) må holde seg oppdatert på moderne turn, og må til enhver tid forstå hvorledes forventningene for utførelsen for ethvert element skal være, og må vite hvordan standarden for dette forandres ihht. utviklingen av sporten. I forbindelse med dette må de også vite hva som er mulig, hva som er rimelig å forvente, hva som er et unntak, og hva som er en spesiell effekt (se også kap. 13.3).
5. E-dommerne skal ikke trekke for elementer, som ellers er utført uten feil, er utførelse med en spesiell effekt eller spesiell mening. For eksempel:
 - i. I skranke, en hjulomsving eller kjempe som med hensikt er utført med flukt, forskyvning, og med en sen gjengripping. Dette har en spesiell effekt og mening og skal ikke trekkes for ikke å slutte i håndstående. Uavhengig av dette er det gymnastens ansvar å vise hva han ønsker å gjøre på en slik måte at det er åpenbart hva han ønsker å vise.
 - ii. I svingstang, en kjempe er ofte modifisert i forberedelsene til et slipp eller et avsprang. Denne skal ikke trekkes for ikke å passere gjennom håndstående med mindre den er så ekstrem at den bryter med estetiske og tekniske forventninger.
6. Dersom E-dommeren av en eller annen grunn ikke kan komme til en konklusjon, må tvilen komme gymnasten til gode.
7. E-dommerne skal trekke to ganger for to helt forskjellige feil i et element, dvs. dersom elementet har både teknisk og estetisk utførelsesfeil. For eksempel, en støttevending i skranke kan få trekk både for utilstrekkelig amplitude og for bøyde knær.

Artikkel 22

Beskrivelse av estetiske kroppsposisjonsfeil, tekniske feil og feil ved oppbygning.

1. Hvert element er definert til en perfekt sluttposisjon eller utført med fullkommenhet. (Se også kap. 13).
2. Alle avvik fra korrekt utførelse er å anse som feil i utførelse og skal evalueres deretter av dommerne. Størrelsen av trekk for små, middels eller store feil skal bestemmes på bakgrunn av graden av avvik fra korrekt utførelse. Det samme trekket skal trekkes hver gang for den samme graden av bøy, enten det er armene, bena eller kroppen.
3. Følgende trekk skal gjelde for ethvert synlig estetisk eller teknisk avvik fra den forventede perfekte utførelse:

Liten feil	0,1
Middels feil	0,3
Stor feil	0,5
Fall	1.0

a) Liten feil : (trekk = 0,1)

- i. enhver minimal eller ubetydelig feil fra perfekt endeposisjon eller fra perfekt utførelse.
- ii. enhver liten justering av hånd-, fot- eller kroppsposisjon.

- iii. ethvert annet mindre brudd på forventet estetisk eller teknisk utførelse.
 - b) Middels feil : (trekk = 0,3)
 - i. enhver betydelig eller signifikant feil fra perfekt endeposisjon eller fra perfekt utførelse.
 - ii. enhver betydelig eller signifikant justering av hånd-, fot- eller kroppsposisjon.
 - iii. ethvert annet betydelig eller signifikant brudd på forventet estetisk eller teknisk utførelse.
 - c) Stor feil : (trekk = 0,5)
 - i. enhver større eller grov feil fra perfekt endeposisjon eller fra perfekt utførelse.
 - ii. enhver større eller grov justering av hånd-, fot- eller kroppsposisjon.
 - iii. ethvert fullt døsving.
 - iv. ethvert annet større eller grovt brudd på forventet estetisk eller teknisk utførelse.
 - d) Fall og hjelp av trener : (trekk = 1.0)
 - i. ethvert fall på eller ned fra apparatet i løpet av elementet uten å ha nådd en endeposisjon som muliggjør en fortsettelse med i det minste et sving (dvs. en tydelig hengfase i svingstang eller en tydelig støttefase i bøylehest etter elementet), eller som på en annen måte ikke viser et øyeblikks kontroll av elementet i landing eller gjengripning.
 - ii. enhver hjelp av trenere som bidrar til fullføringen av elementet.
4. Etter et fall fra apparatet kan øvelsen fortsettes innen 30 sek., og gymnasten kan bruke et nødvendig antall elementer eller bevegelser for å komme tilbake til hans nye startposisjon, men alle disse elementene eller bevegelsene skal utføres med perfekt utførelse. Han kan repetere elementet han falt ned fra for godkjenning av dette, med unntak av fall som skjer i avsprang eller i hopp.
5. Utførelsesfeil slik som bøyd knær, bøyd armer, gal stilling eller kroppsposisjon, gal rytme, gal amplitude, etc. er listet i artikkel 22.7 til 22.14 og artikkel 24, og skal alltid trekkes ihht. grad av feil eller avvik fra det som er forventet som perfekt utførelse.
6. Utførelsesfeil slik som bøyd armer, ben eller kropp er inndelt som følger :
- | | |
|----------------|---------------|
| Liten feil : | liten bøy |
| Middels feil : | betydelig bøy |
| Stor feil : | ekstrem bøy |
7. For styrke hold- eller enkle holdposisjoner i alle apparater, vinkelavvik fra den perfekte holdposisjon definerer graden av teknisk feil og det tilhørende trekk :

Liten feil	Middels feil	Stor feil	Ikke godkjent av A-dommerne:
opp to 15°	16° - 30°	> 30°	> 45°

- a) Avik i holdposisjoner på 30° og større vil få stor feil fra E-dommerne. I tillegg, avvik på 45° vil ikke bli godkjent av D-dommerne.
8. En press fra et statisk element som ikke får godkjent vanskelighet, av en eller annen grunn, vil heller ikke få sin vanskelighet godkjent.
9. Dersom det foregående styrke holdelementet har fått trekk for feil teknikk og posisjon vil det samme trekket, opp til maksimum 0.5 poeng, også gis for pressen fra dette styrke holdelementet dersom det er innlysende at pressen har blitt forenklet av denne grunn. Denne regelen er ment benyttet bare for tilfeller der en høy posisjon eller teknisk gal hold gjør den påfølgende pressen lettere (dvs. ikke for presser fra feil svevstende eller fra holdposisjoner på mer enn 2 sek.).
10. Teknisk trekk for vinkelavvik fra en perfekt endeposisjon kan også gjelde for svingelementer. I de fleste tilfeller er den perfekte endeposisjonen definert som håndstående, og for kretser i bøylehest, som en perfekt side- eller tverrposisjon. For svingelementer gjelder følgende:

- a) I frittstående, bøylehest, ringer, skranke og svingstang er svingelementene forventet å bli utført gjennom håndstående i stedet for til en eksakt håndstående. Av denne grunn er et lite vinkelavvik opp til 15° fra eksakt håndståendeposisjon tillatt i avslutningen av elementet. En liten feil trekkes dersom avviket fra håndstående er mellom 16° og 30°.
- b) I bøylehest skal alle kretser og de fleste elementer utføres i, fra eller til 15° fra eksakt side- eller tverrposisjon. Trekk for vinkelavvik skal trekkes hver gang dette oppstår i øvelsen. Med dette menes at E-dommerne skal trekke for enhver skjev krets, og D-dommerne skal ikke godkjenne elementet dersom det avviker fra den korrekte støtteposisjonen med mer en 45° grader for størstedelen av elementet.
11. I svingelementer som passerer gjennom eller ender i håndstående (se også regler for Ringer Art 23.13), vil avvik fra korrekt endeoposisjon bli trukket som følger :
- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| Ingen trekk | opp til 15° |
| Liten feil | 16° til 30° |
| Middels feil | 31° til 45° |
| Stor feil | over 45° og ikke godkj. av (A-dom.) |
- NB. Avvik i endeoposisjoner for svingelementer på 45° eller mer (eller for skruer på 90° eller mer) vil få en stor feil av E-dommerne og vil ikke bli godkjent av D-dommerne. Men, i noen tilfeller, kan en ufullstendig skru bli godkjent med en lavere verdi avhengi av hvor mye av skruen som er utført.
12. I Ringer, i sving til hold elementer, skal skuldrene ikke komme over den endelige hold posisjonen. Dersom skuldrene kommer over vil det bli trukket som følger:
- | | |
|---------------|-------------------|
| Liten feil | opp til 15° |
| Middels feil | 16° til 30° |
| Stor feil | over 30° |
| Ikke godkjent | over 45° (D-dom.) |
13. Alle holdelementer må holdes i et minimum av 2 sek. målt fra det tidspunktet en fullstendig stopp-posisjon er nådd. Elementer som ikke har markert stopp vil få stor feil av E-dommerne og ingen godkjenning av D-dommerne.
- | | |
|-------------------|--------------|
| > 2 sek. | ingen trekk |
| Mindre enn 2 sek. | middels feil |
- markert stopp stor feil og ingen godkjenning.
14. Andre tekniske trekk er listet i artikkel 24, og spesielle trekk for hvert apparat er beskrevet under hvert apparat.
15. Trekk får dårlige landinger er listet i artikkel 24. En korrekt landing er en forberedt landing, ikke en landing som ved et lykketreff ender i en stående posisjon. Et element skal utføres med så perfekt teknikk at gymnasten har hatt tid til å redusere rotasjonen og/eller strukket ut kroppen før landingen.

Artikkel 23

Forventet øvelsesoppbygging

- Forventningene til øvelsesoppbygging tar for seg de aspektene ved en øvelse som definerer innholdet og forståelsen av turnøvelser i de forskjellige apparatene. Slike ting som bruk av hele frittstående gulvet, sving uten stopp, ingen repetisjon, etc. Dette er definert for hvert apparat under kapittelet for apparatet.
- Faktorer for øvelsesoppbygging inkluderer, men er ikke begrenset til følgende :
 - Utypisk sprik av ben (middels feil = 0,3) :
 - Gymnastene skal ikke utføre elementer med sprik av bena der det ikke er behov for dette, eller der dette tar bort det estetiske i elementet. For eksempel, i skranke skal en støttevending eller en piruett ikke utføres med sprik av bena. I svingstang og ringer skal elementene ikke utføres med bak-forover sprik av bena, i ringer skal favn, Svale og håndstående ikke utføres med sprik av bena, etc.

De fleste elementer som er tillatt eller påbudt med sprik av bena er gitt i vanskelighetstabellene.

b) Repetisjon av elementer :

i. Repeterte elementer er tillatt, men de skal ikke gis vanskelighet eller kombinasjonsbonus. De skal imidlertid bli evaluert på vanlig måte av E-dommerne.

c) Sving til lavere heng og døsving (middels eller stor feil = 0.3 eller 0.5).

i. Et halvt døsving er et sving der dette ikke går over i et annet element, eller en ny støtte-, heng- eller grep- posisjon inntas (middels feil = 0.3).

ii. Et fullt døsving er to påfølgende halve døsving (stor feil = 0.5).

iii. Sving til lavere heng er tilbakesving i støtt eller overarmsheng som kun forandrer retning og svinger tilbake i en lavere heng- eller støtteposisjon (også dersom det skjer et grepskifte) (middels feil = 0.3).

iv. **Sving i Ringer, Skaranke og Svingstang som er listet som Grunnelementer må utføres som første elementer i øvelsen. (det kan utføres flere sving direkte etter hverandre uten trekk for "døsving") (se spesiell regel for skaranke)**

3. Forventninger vedr. øvelsesoppbygging og trekk som er spesielle for de forskjellige apparatene er beskrevet under hvert apparat.

Artikkel 24

E-dommer trekk

Disse trekkene skal benyttes av E-dommerne for alle apparater og frittstående når de beskrevne feilene vises. Se kap. 7 til 12 for spesielle trekk for hvert av apparatene.

Estetiske feil og feil i utførelse			
Feil	Liten 0.1	Middels 0.3	Stor 0.5
Utydelig kroppsposisjon (kroppert, pikert, strak):	+	+	+
Justere eller korrigerer hånd- eller grep:	+		
Skritt eller hopp i håndstående (hvert skritt eller hopp):	+		
Touch av apparat eller gulv:		+	
Slag mot apparat eller gulv:			+
Gymnast blir berørt av trener		+	
Brudd i øvelsen uten fall:			+
Bøyde armer, ben eller sprik:	+	+	+
Feil stilling eller kroppsposisjon eller stillingskorrigering i endeposisjon:	+	+	+
Saltoer med sprik:	≤ skulder bredde	> skulder- bredde	
Sprik i landing:	≤ skulder bredde	> skulder bredde	
Ustøhet, mindre justering av føtter, eller overdreven sving av armene:	+		
Manglende balanse i landing:	mindre steg eller hopp, 0.1 pr steg	stort steg eller hopp eller berøring av matte/ app med 1 eller 2 hender	støtte med 1 eller 2 hender
Fall i enhver landing:			1.0
Fall i enhver landing uten at føttene berører matten først			1.0 og ikke godkjenning
Utypisk sprik:		+	
Andre estetiske feil:	+	+	+

Tekniske feil			
Feil	Liten 0.1	Middels 0.3	Stor 0.5
Avvik i sving til eller gjennom håndstående eller til styrke hold, eller kretser:	15° - 30°	31° - 45°	>45° og ikke godkjenning
Vinkelavvik fra perfekt holdposisjon:	opp to 15°	16° - 30°	31° - 45° >45° og ikke godkjenning
Press fra feil holdposisjon	trekkes med samme trekk som for holdposisjonen en gang til		
Ufullstendig skru:	opp to 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° og ikke godkjenning
Manglende høyde eller amplitude i salto eller slippelemeter:	+	+	
Ekstra støtte med en hånd :	+		
Styrke med sving eller vise versa:	+	+	+
Varighet av hold (2 sek.):		Mindre enn 2 sek.	Uten stopp og ikke godkjenning
Brudd i oppadgående bevegelse:	+	+	+
To eller flere forsøk på å holde en styrkedel:		+	+
Ustøhet eller fall fra håndstående:	+	sving eller stor ustøhet	fall over
Fall fra eller på apparatet			1.0
Døsving:		halvt eller sving til lavere heng	helt
Hjelp av trener i gjennomføringen av elementet:			1.0 og ikke godkjenning
Manglende utstrekking før landing:	+	+	
Andre tekniske feil:	+	+	+

Artikkel 25 Klager på karakterer (inquires)

- Klager på D-karakterer er tillatt, dersom disse gis muntlig til overdommer rett etter at *puljen er ferdig*.
- Sent innkomne klager vil ikke bli godtatt, og det er ikke tillatt å klage på andres karakter.
- Klager på E-karakter er ikke tillatt.
- Når overdommer får et spørsmål om karakteren, informerer han umiddelbart D1-dommer.
- Dersom overdommer og D1-dommer er enig i klagen, avsluttes saken, og karakteren rettes.
- Dersom overdommer og D1-dommer ikke umiddelbart er enig kan klagen gjøres skriftlig og vurderes av en dommerjury bestående av overdommerne i alle dommersettene. Dersom det ikke oppnås enighet avgjøres spørsmålet ved stemmegivning i dommerjuryen. Ved stemmelikhet har den overdommeren som har høyest kategori (evt. lengst erfaring) dobbeltstemme. Klagen avgjøres av dommerteamet og kan ikke ankes.
- Utgår
- Enhver skriftelig klage skal inneholde en bekreftelse på at gymnastens klubb vil innbetale et beløp på kr. 500,- til NGTF, innen en uke, dersom klagen ikke tas til følge. Klubber som unnlater å betale vil ikke kunne klage skriftlig på noen karakterer før det utestående beløpet er overført NGTF.
- Pengene for klager som ikke tas til følge skal overføres til NGTF Turn Menn Prosjektnr. 98002 Lagsandel toppidrett.
- Overdommer i det apparatet som får en skriftelig klage skal innen en uke sende en skriftelig rapport om dette til dommeransvarlig for Turn Menn I NGTF.

Kapittel 7 : Frittstående

Dimensjons : 12 m

x 12 m, *eller mattelengde*



Artikkel 26 : Beskrivelse av en frittståendeøvelse

En frittståendeøvelse er i hovedsak oppbygd av akrobatiske elementer kombinert med gymnastiske øvelser som styrke, balanse, mykhet, håndstående og koreografiske overganger, sammensatt slik at øvelsen blir harmonisk og rytmisk. **Øvelsen kan vises på frittståndegulv (12x12) eller på en matte. Det er ikke krav til å være innenfor frittståndegulvet eller matten.**

Artikkel 27: Informasjon om presentasjon av øvelser

1. Gymnasten må begynne frittståendeøvelsen fra stillestående med samlede ben. Øvelsen og bedømmingen starter ved den første bevegelsen av bena.
2. Gymnasten må ikke inkludere andre elementer enn de han kan utføre uten fare for å skade seg, og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring.
3. Forventning til øvelsens oppbygning og utførelse:

a-c) Utgår.

- d) Pause på 2 sekunder eller mer før akrobatiske serier eller elementer er ikke tillatt.
 - e) Hver akrobatiske serie eller et akrobatiske element må ende med en synlig kontrollert landing før man fortsetter med en ikke akrobatiske serie. Ukontrollerte landinger er ikke tillatt.
 - f) Flyve- og saltoelementer til rulle (for eksempel 3/2 salto forover) må vise midlertidig støtte på begge hender, og skal ikke utføres uten støtte med hendene eller støtte på håndbaken. Med unntak av enkle flyveruller er disse elementene forbudt for **gutter**.
 - g) En press til håndstående må bare bli holdt dersom det er forventet, eller nødvendig for vanskelighet eller elementgruppe. Gymnasten må klart vise at han ikke ønsker å holde pressen.
 - h) Øvelsen skal avsluttes med et akrobatiske element som ender i en landing med samlede ben. (Ruller er ikke tillatt som avsprang.)
4. For en fullstendig liste over feil og trekk som knytter seg til presentasjon av øvelsen, se Kapittel 6 og trekktabell i Artikkel 24.

Artikkel 28 : Informasjon om D-verdi

1. Elementgruppene er:
 - I. Ikke akrobatiske elementer
 - II. Akrobatiske elementer forover
 - III. Akrobatiske elementer bakover
 - IV. Akrobatiske elementer sideveis og elementer med sats bakover med ½ vending.
2. Avsprang kan ikke komme fra element gruppe I.
3. Informasjon om vanskelighet :
 - a) Akrobatiske elementer kan kombineres men vil beholde sin opprinnelige verdi.
 - b) I frittstående kan ett enkelt element bare tilfredsstillende elementgruppe. Dersom et element er utført som avsprang (fra elementgruppe II, III og IV), må gymnasten også inkludere et element fra den samme gruppen inne i øvelsen for å få godkjent denne elementgruppeverdien.
4. Informasjon om kombinasjoner:

Alle kombinasjoner mellom saltoer som inkluderer et D-element eller høyere vil få + 0.1 i bonus. Dersom begge saltoer er D eller høyere er bonusen + 0.2. Disse bonusverdiene vil bare bli gitt på en side.

NB! For å oppnå kombinasjonsbonus, trenger ikke begge elementene være blant de 8 høyeste elementene.
5. Tilleggsinformasjon og regler :
 - a) 1 ½ salto som ender på hendene og satser fra hendene er ikke tillatt.

- b) En gymnast kan maksimalt benytte to elementer som ender med rulle eller til støtte på hendene (fothåndstående).
- c) Alle elementer til rulle (**forbudt for gutter**) eller til støtte på hendene er listet i vanskelighetstabellen. Av sikkerhetsmessige grunner, vil ingen andre elementer bli tillatt.
- d) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, har kretser og flyvekretser samme verdi og identifikasjonsnummer. Vendesving med delte ben er ikke tillatt.
- e) Styrke og hold elementer med delte ben, som ikke er listet i vanskelighetstabellen er ikke tillatt.
- f) Fullstendig liste for ikke godkjente elementer og andre aspekter ved D-verdien, se Kapittel 5 eller oppsummering av trekk i Artikkel 17

Artikkel 29

Tabell over spesifikke Feil og Trekk for Frittstående

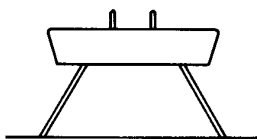
Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Manglende høyde i akrobatiske elementer	+	+	
Manglende bevegelse i gymnastiske og statiske elementer	+	+	
Utgår.			
Rulle elementer uten støtte på håndflatene		Støtte på baksiden	Uten støtte
Pause \geq 2 sek. før akrobatiske elementer	+		
Ukontrollerte landinger	+	+	Fall=1.0
Utgår			
Mer enn 2 el som ender i rulle eller eller til støtte på hendene (fothåndstående).		+	

D-verdi

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Utgår.			
Ikke akrobatisk avsprang eller ulovelig avsprang (rulle)	Element ikke godkjent av D-dommerne		
Mer enn 2 akrobatiske elementer som ender med rulle eller i støtte på hendene.	Element ikke godkjent av D-dommerne		
Utgår			
Utgår			
Utgår			
Utgår			



Kapittel 8 : Bøylehest



Høyde : 105 cm fra toppen av matten, 115 cm. fra gulvet.

Springbrett eller kassedel er tillatt i opphoppet

Artikkel 30 : Beskrivelse av en bøylehestøvelse

En bøylehestøvelse karakteriseres forskjellige typer kretser med bena delt eller sammen, i varierende støtteposisjoner på alle deler av hesten, pendelsving og/eller sakser. Sving gjennom håndstående med eller uten vendinger er tillatt. Alle elementer må utføres med sving og uten avbrudd/stopp i øvelsen. Styrke og hold elementer er ikke tillatt.

Artikkel 31 : Informasjon om presentasjon av øvelser

1. Gymnasten må begynne øvelsen fra en stående posisjon. Ett startsteg eller hop er tillatt. Bedømmingen starter i det øyeblikk gymnasten plasserer hånden eller hendene på hesten.
2. Gymnasten må ikke inkludere andre elementer enn de han kan utføre uten fare for å skade seg, og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring.
3. Forventning til øvelsens oppbygning og utførelse:
 - a) Øvelsen må bare bestå av sving uten synlige pauser eller bruk av styrke.
 - b) Mellomposisjoner i kretser eller flyvekretser er ikke tillatt. Kretser eller flyvekretser kan kun utføres i sidestøtte eller tverrstøtte. Alle elementer med vendinger må starte og avsluttes i sidestøtte eller tverrstøtte.
 - c) Kretser eller flyvekretser må utføres med total utstrekning. Manglende amplitude skal trekkes som et globalt trekk i slutten av øvelsen.
 - d) Vendesving må utføres med samlede ben. Vendesving med delte ben er å anse som atypisk og skal trekkes deretter.
 - e) I sakser og enbenssving, må gymnasten demonstrere et synlig løft av hoften og stor bendeling.
 - f) Elementer til håndstående må utføres med strake armer og uten synlig stopp/pauser eller bruk av synlig styrke.
 - g) Avsprang må vanligvis krysse over hesten og lande stående med siden langs hesten rett ut for der den siste hånden har støtte på hesten.
Avsprang gjennom håndstående må passere over hesten for å bli godkjent. Dersom det også gjøres vendinger i avspranget, og avspranget ikke passerer over hesten, er det fortsatt mulig å godkjenne elementet som et enkelt avsprang dersom gymnasten inkluderer 270 gr. vending dersom elementet starter i sidestøtte og 360 gr. vending dersom elementet starter i tverrstøtte.
4. For en fullstendig liste over feil og trekk som knytter seg til presentasjon av øvelsen, se Kapittel 6 og trekktabell i Artikkel 24.

Artikkel 32 : Informasjon om D-verdi

1. Elementgruppene er:
 - I. Sving med ett ben og sakser
 - II. Kretser og flyvekretser med og uten spindel og håndstående
 - III. Vandringer på langs og på tvers
 - IV. Sittesving, vendesving, flops og kombinerte elementer
 - V. Avsprang
2. Tilleggsinformasjon og regler :
 - a) Om ikke annet er indikert, vil alle kretselementer starte og ende i støtte med hendene foran kroppen.
 - b) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, er verdien og identifikasjonsnummeret for et element det samme om det er utført med kretser eller flyvekretser. Slike elementer er illustrert tilfeldig i vanskelighetstabellen.
 - c) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, er verdien og identifikasjonsnummeret for et element det samme om

- det er utført på bøylene eller på læret.
- d) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen har alle ½ vendinger (fransk vending, Stöckli forover og bakover, dobbel Swiss og spindel i sidestøtt) samme verdi.
- e) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen har alle håndstående (i øvelsen eller som avsprang) samme verdi om den er kommet fra kretser eller flyvekretser. Verdien blir økt med ett trinn dersom håndstående etterfølger en Stöckli A, en Stöckli bakover eller en spindel. Verdien blir økt med ett trinn dersom håndstående inkluderer en vending av minst 360°. Verdien blir økt med ett trinn dersom håndståendevandring 3/3 er inkludert (slik at det er minst ett håndisett på hver ende). Verdien blir økt med ett trinn dersom gymnasten fortsetter fra håndstående med kretser eller flyvekretser.
- f) Maksimum to 3/3 vandringer i tverrstøtte (forover eller bakover) er tillatt under øvelsen.
- g) Maksimum to Russervendinger på bøylene eller læret er tillatt under øvelsen, inkl. avspranget. Kombinerte elementer (i punkt h) under) som inkl. Russervendinger på en bøyلة er unntatt fra denne regel. (D-dommerne skal i først telle avspranget i beregning av D-verdien).
- h) Det er mulig å kombinere noen elementer på en bøyلة. To typer av slike kombinasjoner eksister, og alle tilhører elementgruppe IV.

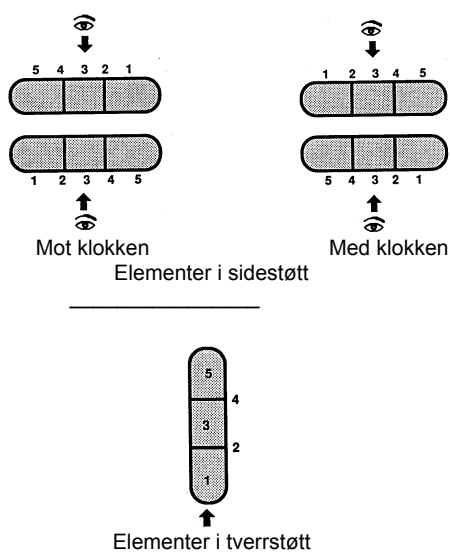
i. Flops er bonuskombinasjoner av kretser i sidestøtt eller tverrstøtt og Stöckli A eller B på en bøyلة, og det kan inkluderes maksimalt to elementer av samme type i direkte kombinasjon. Slike kombinerte elementer (flops) kan kun ha verdi D eller E (3 eller 4 elementer). En D-flops utført med flyvekretser =E, og en E-flops utført med flyvekretser F. Det er kun tillatt å utføre en slik flops for verdi.

ii. Kombinerte kretser og/eller Stöckli A eller B med russervendinger. Kretser og/eller Stockli B kan komme foran og kretser og/eller Stockli A eller B kan etterfølge russervendingene. Dersom det er to slike elementer må de komme direkte etter hverandre, for eks. 2 kretser, 2 DSB, eller 1 krets og 1 DSB eller DSA (DSA bare på enden av sekvensen). Bare en av disse kombinerte sekvensene kan benyttes i øvelsen.

R		1 Flop	2 Flops
R18 eller R27 (B)	+		D
R36 eller R54 (C)	+	D	E
R72 eller R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

- iii. Dersom en gymnast utfører denne typen av kombinerte elementer, må det ikke være 3 elementer av samme type direkte etter hverandre.
- iv. 1/3 vandringer i tverrstøtte fra enden til en bøyلة med 1/4 vending er å betrakte som DSB og kan regnes som første element i en Flop sekvens.
- v. DSB er å brakte som ferdig i sidestøtt på en bøyلة.
- i) Ingen andre doble elementer er tillatt for verdi eller bonus. For eksempel: 2 kretser eller 2 DSB i vil få verdi for den første krets eller DSB og ingen verdi eller godkjenning for den andre.
- j) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, er hvert element definert innen en strukturgruppe, og slutter når en ny strukturgruppe begynner, som følger (unntak: kombinerte elementer som beskrevet over).
- i) Et hoppelement er ferdig når hoppet eller serier av hop er ferdig.
- ii) Kretser eller flyvekretser slutter når en annen type starter.
- iii) En spindel slutter når spindelbevegelsen stopper.
- iv) Et element med støtte foran (vendesving) slutter når vende bevegelsen stopper.
- v) Elementer med vandring i tverrstøtte slutter når vandrebevegelsen slutter eller tverrstøtteposisjonen blir enten avbrutt av en krets eller et annet element, eller blir

- avsluttet på annen måte.
- vi) For verdsettning av elementer skal en vandring i tverrstøtte verdsettes så langt vandringen er fullført (full støtte med begge hender). I enkelte tilfeller kan den siste bevegelsen i et slikt element også være den første bevegelsen i neste element.
- k) Alle avsprang med unntak av håndstående-avsprang skal utføres med en vinkel på min. 45° over en horisontal linje gjennom skuldrene før landing. For mindre høyde vil trekkene for vinkelavvik bli som for siste punkt i trekktabellen i artikkel 33.
3. For å lette definisjonen av kretser og vandringer i sidestøtt eller tverrstøtt er hestens deler definert som på følgende diagram.



4. For vandringer langs hesten, er beskrivelsen 1/3, 2/3 og 3/3 brukt i vanskelighetstabellen (også beskrivelsen $\frac{1}{2}$ er brukt):
- Utgår pga. manglende betydning for D-verdi.
 - I tverrstøtte er en 2/3 vandring beskrevet som 1 til 4 eller 2 til 5. I vanskelighetstabellen er det også beskrevet $\frac{1}{2}$ vandring i tverrstøtte, disse blir beskrevet som 1 til 3, 3 til 5, eller tilsvarende. En 3/3 vandring på tvers er beskrevet som 1 til 5. Vandringer mindre enn dette er å betrakte som 1/3 vandring.
5. Alle Spindler i side eller tverrstøtte med samlede ben eller flyvekretser er utført på 2 kretser og har D-verdi. (unntaket er spindel mellom holmene og begge holmene mellom hendene).
6. Fullstendig liste for ikke godkjente elementer og andre aspekter ved utgangsverdien, se Kapittel 5 eller oppsummering av trekk i Artikkel 17.

Artikkel 33

Tabell over spesifikke feil og trekk for bøylehest

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Manglende amplitude i sakser og pendlinger	+	+	
Håndstående med bruk av styrke eller bøyde armer	+	+	+
Stopp eller pause i håndstående	+	+	+
Manglende amplitude i kretser og flyvekretser		+	+
Bøyde ben i kretser og flyvekretser	+	+	+
Vinkelavvik for kretser i tverrstøtte og vandringer	15°-30°	30°-45°	>45°=ikke godkjent
Ikke lande ved støtte armen, eller lande i en skråposisjon, som ikke er langs akselen på hesten, på avsprang	+ litt fra støttearm 45° Skrå	+ mye fra støttearm 90° feil	
Ikke benytte alle hestens 3 deler		+	
For avsprang som ikke er til håndstående, kroppsposisjon under 45 gr. i forhold til horisontal linje i skulderhøyde		+	

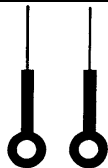
Nye elementer:

- **Kretser på langs på bøylene, og kretser på langs med en hånd på en bøyle og en hånd på enden, er to forskjellige A-elementer.**
- **Sittesving (IV1) til avsprang = A**
- **Fransk vending (IV44) til avsprang = B**

Grunnelementer:

- **½ Amerikaner**
- **Sprikvandring fra enden til bøylene med ½ vending**
- **Min. 4 pendlinger med ett ben etter hverandre**
- **Enbenskrets**
- **"Halv saks"**
- **Kretsavsprang**

Kapittel 9 : Ringer



Høyde : 260 cm fra toppen av matten, 280 mm fra gulvet

Artikkel 34 : Beskrivelse av en ringøvelse

En øvelse i ringer er sammensatt av sving, styrke og holdelementer fordelt i omtrent like deler. Disse delene og kombinasjonene er utført i hengposisjon, til og gjennom støtte, eller til eller gjennom håndstående, og utførelse med strake armer skal være dominerende. En godt oppbygd øvelse er karakterisert med vekslinger mellom elementer med sving og styrke eller omvendt. Sving i ringene og kryssing av ringene er ikke tillatt.

Artikkel 35: Informasjon om presentasjon av øvelser

1. Fra stillestående, må gymnasten hoppe eller bli hjulpet til en stille hengende posisjon i ringene med samlede ben og med stilmessig holdning. Bedømmingen starter i det gymnasten forlater gulvet. Treneren har ikke anledning til å gi gymnasten et startsving.
2. Gymnasten må ikke inkludere andre elementer enn de han kan utføre uten fare for å skade seg, og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring.
3. Øvelsen bør inneholde omtrent like deler av sving, styrke og hold elementer. Av denne grunn kan ikke øvelsen inneholde mer enn fire elementer fra gruppe 3 og/eller 4 rett etter hverandre.
4. Tilbakesving i støtt som ikke etterfølges av et element av minst A-verdi, men etterfølges av et sving i motsatt retning (døsving), eller sving til en laver posisjon er ikke tillatt og vil bli trukket av E-dommerne. Typisk eksempel: Kipp til støtt tilbakesving, nedsving bak, oppstemning fremme.
5. Forventning til øvelsens tekniske, estetiske oppbygning og utførelse:
 - a) Hold posisjoner må bli nådd direkte, med strake armer, og uten korreksjon av endeposisjon.
 - b) Alle holdposisjoner må holdes minst i 2 sekunder.
 - c) Alle oppsving må ende i eller gjennom håndstående eller direkte til et styrke holdelement, når svinget tillater dette.
 - d) I sving styrke holdelementer skal ikke skuldrene gå over posisjonen skuldrene skal ha når de når den endelige holdposisjonen. Avvik vil bli trukket for av E-dommerne, og kan føre til at elementet ikke blir godkjent av D-dommerne. Svingelementer som leder til styrke hold der bevegelsen må reverseres (dvs. oppstemning framme til "Svale"; oppstemning framme til håndstående favn osv...) vil bli godkjent som to elementer.
 - e) Falskt grep (overtak) for styrke holdelementer er ikke tillatt.
 - f) Det må alltid være strake armer når elementets natur tillater dette.
6. For en fullstendig liste over feil og trekk som knytter seg til presentasjon av øvelsen, se Kapittel 6 og trekktabell i Artikkel 24.

Artikkel 36 : Informasjon om D-verdi

1. Elementgruppene er:
 - I. Kipp- og svingelementer (inkludert svevsitt)
 - II. Sving til håndstående (2 sek.)
 - III. Sving til styrke holdelementer (2 sek.)
 - IV. Styrke elementer og holdelementer (2 sek.)
 - V. Avsprang
2. Det er ikke tillatt å repetere elementer (identifikasjonsnummer), for å øke D-verdien. I ringer er denne regelen utvidet slik at samme styrke holdposisjon bare kan brukes to ganger, uansett hvordan posisjonen ble nådd. For eks. svaleposisjon eller favnposisjon, etc kan kun brukes to ganger for vaskelighet. I tillegg kan ikke mer enn 4 slike elementer bli utført direkte etter

hverandre. Det 5. og påfølgende elementer fra gruppe 3 og/ eller 4 vil ikke bli godkjent av D-dommerne. Dersom gymnasten velger å utføre flere elementer fra gruppe 3 og 4, må det utføres ett sving element av minimum B-verdi (ikke kip elementer) mellom den første serien med maks 4 elementer, og en ny serie med elementer fra gruppe 3 og 4.

3. Tilleggsinformasjon og regler:

- a) Alle holdelementer må holdes minst 2 sekunder og vil ikke bli godkjent for verdi eller spesielle krav om de ikke viser et markert hold.
- b) Styrke press eller hevinger etterfølger alltid et tidligere styrke holdelement og ender i en ny holdposisjon (2 sek.). Disse er kun godkjent om det første holdelementet er godkjent og om endeposisjonen viser et markert hold.
- c) Elementer med kryssing av vaiere er ikke tillatt og skal trekkes som oppbygningstrekk.
- d) For **gutter** gjelder følgende: Elementer som inkluderer saltoer bakover i heng er ikke tillatt.

5. Fullstendig liste for ikke gjenkjente elementer og andre aspekter ved D-verdien, se Kapittel 5 eller oppsummering av trekk i Artikkel 17.

Artikkel 37

Tabell over spesifikke feil og trekk for ringer

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Utgår		+	
Treneren gir gymnasten et start sving.	+		
Tilbakesving til lavere heng.		+	
Elementer med kryssing av vaiere		+	
Delte ben eller uestetisk holdning under hopp/løft til Ringene		+	
Falskt grep (overtak) i utførelse av hold elementer (hver gang)	+		
Bøyde armer under utførelse av sving til hold eller under korreksjon av holdposisjon	+	+	+
Berøre tauene med armer, føtter eller andre kroppsdelene		+	
Støtte eller balansekorreksjon med føtter eller ben på tauene			+ ikke gjenkjent
Fall fra håndstående			+ ikke gjenkjent
Sving av tauene	Et element	Flere elementer	Meste av øvelsen

Nye elementer:

- **Hjuloppsving til håndstående med bøyde armer = B**
- **Oppstemning bak til håndstående med bøyde armer = B**
- **Overslag bakover med skuldrene over ringhøyde = B**
- **Overslag forover med skuldrene over ringhøyde = B**

Grunnelementer:

- **Sving bakover med hælene over skulderhøyde i endeposisjon, (sving som element må utføres først i øvelsen, før andre elementer utføres)**
- **Heving fra stille heng med strake ben til kippstilling**
- **Kraften**
- **Dragheng (2 sek.) heving til kippstilling med strake ben**
- **Kipp fra kippstilling til kneoppsitt på ett ben (2 sek.)**
- **Kroppert engelskmann**
- **Kroppert franskmann**
- **Rideavkutting forover**

Kapittel 10 : Hopp



Høyde : **125 eller 135** cm målt fra gulvet

Artikkel 38 : Beskrivelse av hopp

Gymnasten skal utføre ett hopp med unntak av kvalifisering til apparatfinaler og i apparatfinaler hvor han må utføre to hopp fra forskjellige hoppgrupper og med forskjellig andre svevfase. (dvs. forskjellig retning – forover/bakover – forskjellig posisjon – kroppert/pikert – for enkle saltoer eller min. ½ vending forskjell i saltoer med skru og enkle hopp). Hvert hopp begynner med et tilløp, en sats fra begge ben (med eller uten araber) på springbrettet med samlede ben, etterfulgt av et kort fraskyv på hesten med en eller to hender. Hoppet kan bestå av enkle eller flere rotasjoner rundt kroppens to akser. Etter første hopp skal gymnasten returnere til startposisjonen uten forsinkelse og på signal fra overdommeren utføre andre hoppet.

Artikkel 39 : Informasjon om presentasjon av hopp

1. Gymnasten må begynne hoppet stillestående med samlede ben, med en maksimal avstand av 25 meter fra enden av hesten som er nærmest ham. Hoppet begynner i det gymnasten tar det første skrittet eller hoppet, men bedømmingen begynner ved den første berøring av springbrettet. Tilløpets lengde må merkes med et målebånd langs siden av tilløpet. Den maksimale lengden av tilløpet må merkes med noe på tvers av løpebanen. Tilløpet kan avbrytes og startes igjen med kan ikke repeteres.
2. Hoppet ender med en landing bak hesten, i stillestående med samlede ben, og med ansiktet enten mot hesten eller fra hesten.
3. Gymnasten må kun vise hopp han kan utføre uten fare for å skade seg, og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring. Han er påbudt å vise Identifikasjonsnummeret til det hoppet han har tenkt til å utføre.
4. Gymnasten kan satse enten forover eller bakover og med samlede ben. Det eneste elementet som det er lov å utføre før springbrettet er en araber. For slike hopp, er det obligatorisk å bruke sikkerhetsmatte rundt brettet og dette må skaffes til veie av arrangøren. For hopp som starter med araber i tilløpet er det tillatt å benytte en tynn matt der hvor hendene settes ned. Denne må skaffes til veie av arrangøren.
5. Hopp med salto i 1. svevfase og hopp med delte ben står ikke i vanskelighets tabellen og er ikke tillatt.
6. Gymnasten må vise den tenkte kroppsposisjon (kroppert, pikert eller strak) på en slik måte at det ikke er tvil om hvilket hopp som utføres. Unøyaktige kroppsposisjon blir trukket av E-dommerne og kan medføre at hoppet bli gjenkjent som et hopp med lavere verdi av D-dommerne.
7. Basis for evaluering av E-dommerne :
 - a) 1. svevfase, opp til kontakt med hesten.
 - b) 2. svevfase, inkluderer fraskyvet til stående landing. Gymnasten må demonstrere et synlig løft etter fraskyvet.
 - c) Kroppsposisjonen i fraskyvet på hesten.
 - d) Trekk på bakgrunn av avvik fra hestens akse.
 - e) Teknisk utførelse gjennom hele hoppet.
 - f) Landing.
8. Regler for landing :
 - a) Utgår
 - b) Hopp med skruer må være ferdig før landingen. Ufullstendig skru vil føre til trekk, og om det mangler mer enn 90° eller mer, vil resultere i at hoppet ikke blir godkjent av D-dommerne eller godkjenning av et hopp med lavere verdi.
9. I 2. svevfase, må gymnasten vise en markert stigning av tyngdepunktet over den høyden det har i fraskyvet.
10. Hopp med salto må vise en markert åpning i forberedelsen til landingen. En landing som ikke er kontrollert er et tegn på feil teknikk og vil vanligvis resultere i et trekk for teknisk feil i tillegg til feilen for landingen.
11. For en fullstendig liste over feil og trekk som knytter seg til

presentasjon av øvelsen, se Kapittel 6 og trekktabell i Artikkel 24.

Artikkel 40 : Informasjon om D-verdi

1. Gymnasten må vise ett hopp i alle konkurranser, bortsett fra kvalifisering til apparatfinaler og i apparatfinaler hvor han må utføre to hopp fra forskjellige hoppgrupper og med forskjellig andre svevphase.
 - Gruppe I Direkte hopp
 - Gruppe II Hopp med 1/1 vending i 1. svevphase
 - Gruppe III Overslag og Yamashita hopp
 - Gruppe IV Hopp med ¼ vending i innhoppet (Tsukahara og Kasamatsu)
 - Gruppe V Hopp med araber i tilløpet
2. Hvert hopp står i vanskelighetstabellen, og er gitt et nummer og en verdi i sin hoppgruppe. Følgende generelle prinsipper er gjeldene:
 - a) Cuervo hopp har samme verdi som tilsvarende hopp med overslag.
 - b) Kasamatsu hopp har samme verdi som tilsvarende hopp med Tsukahara.
 - c) Yurchenko hopp har samme verdi som tilsvarende hopp med Tsukahara eller Kasamatsu.
 - d) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen har hopp som starter med araber og ½ skru inn på hesten 0,1 poeng høyere verdi enn tilsvarende hopp utført med overslag.
 - e) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen har hopp som starter med araber og 1/1 skru inn på hesten 0,2 poeng høyere verdi enn tilsvarende hopp utført som Tsukahara.
 - f) Hopp som er utført på en hånd er å betrakte som identiske til tilsvarende hopp utført på to hender.
3. Hvert hopp er gitt en unik vanskelighetsverdi basert på sin vanskelighet og kompleksitet.
4. Før hvert hopp må det tilhørende hoppnummer bli vist for A-dommerne. Dette utføres av gymnasten eller en hjelper. Det vil ikke bli trukket for oppvising av feil hoppnummer.

Eksempel : nr. 319 – # 3 angir hoppgruppe, #19 angir hoppets nummer innenfor hoppgruppen.
5. Gymnasten må vise den tenkte kroppsposisjon (kroppert, pikert eller strak) på en slik måte at det ikke er tvil om hvilket hopp som utføres. Unøyaktige kroppsposisjon kan medføre at hoppet ikke blir godkjent, eller bli gjenkjent som et hopp med lavere verdi av D-dommerne (se kroppsposisjoner i Kapittel 13.1). Gymnasten må vise opp det hoppnummeret han KAN gjøre, og ikke det han håper å gjøre. Dette er ment som en advarsel spesielt for gjenkjenning avstrake hopp kontra pikerte.
7. Underkjente hopp (0,00 poeng fra D-dommerne og E-dommerne) når:
 - a) Tilløpet er utført og gymnasten trår på brettet og/eller berører hesten uten å utføre et hopp.
 - b) Tilløpet blir avbrutt og gymnasten går tilbake for å gjøre et nytt forsøk.
 - c) Hoppet er så dårlig utført at det ikke kan gjenkjennes, eller gymnasten skyver fra på hesten med bena.
 - d) To anslag på hesten (anslag med en eller begge hender to ganger).
 - e) Hopp uten anslag (hopp utført uten at hendene berører hesten).
 - f) Gymnasten lander ikke med bena først. Med dette menes at minst en fot må ha kontakt med nedslagsmatten før noen annen kroppsdel.
 - g) Gymnasten lander sidelengs med hensikt.
 - h) Gymnasten utfører et ulovelig hopp (delte ben, salto i 1. svevphase, ulovelige elementer før springbrettet, etc.).
 - i) Første hoppgruppe blir repetert i kvalifisering til hopp finale eller i apparat finaler.
 - j) Gymnasten bruker ikke sikkerhetsmatte rundt springbrett for Yurchenko hopp (gruppe V).
8. Fullstendig liste for ikke godkjente hopp, se Kapittel 5 eller oppsummering av trekk i Artikkel 17.

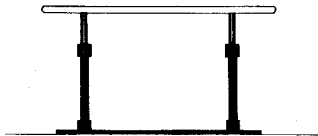
Artikkel 41**Tabell over spesifikke feil og trekk for hopp****D-dommer trekk**

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
<i>Utgår.</i>			
<i>Utgår.</i>			
<i>Utgår.</i>			
Mer enn 25 meter tilløp	0,5 trekk fra slutt karakteren		
Ulovelig eller underkjent sprang	Karakter 0,00 fra både D- og E-dommerne		
Ikke benyttet sikkerhets matte under utførelsen av Yurchenko sprang	Karakter 0,00 fra både D- og E-dommerne		
Repetere 1. hopp i kvalifisering og apparat finaler	Karakter 0,00 fra både D- og E-dommerne		
Repetere 1. hopp gruppe i kvalifisering og apparat finaler	1,0 poeng trekk for det andre hoppet, trekkes fra endelig karakter for hoppet		
Identisk 2. svevfase i de to hoppene i kvalifisering og apparat finaler	1,0 poeng trekk for det andre hoppet, trekkes fra endelig karakter for hoppet		

E-dommer trekk

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Utførelse feil i 1. svevfase	+	+	+
Tekniske feil i 1. svevfase	+	+	+
Passere h.st uten å være loddrett	+	+	+
Utførelse feil i 2. svevfase	+	+	+
Tekniske feil i 2. svevfase	+	+	
Manglende høyde: ikke synlig løft etter fraskyvet	+	+	+
Manglete utstrekning i forberedelse for landingen	+	+	

Kapittel 11 : Skranke



Høyde : *Justeres etter høyde på gymnast.*

Artikkel 42 : Beskrivelse av en skrankeøvelse

En skrankeøvelse skal i hovedsak bestå av sving og flyveelementer valgt fra varierende elementgrupper og utført med kontinuerlig overganger mellom heng og støtteposisjoner på en slik måte at apparatets fulle potensial blir utnyttet.

Artikkel 43 : Informasjon om presentasjon av øvelser

1. Gymnasten må starte øvelsen fra et kort tilløpet fra en stillestående posisjon med samlede ben. Øvelsen starter i det øyeblikket en eller begge hendene berører skranken, men bedømmingen starter i det øyeblikket bena forlater gulvet. Sving med ett en eller opphopp med ett ben er ikke tillatt (begge bena må forlate gulvet samtidig).
2. Et springbrett plassert oppå landingsmatten er tillatt til opphopp.
3. Det er ikke tillatt med elementer i opphoppet. Med dette menes at elementer som roterer mer enn 180° rundt noen av kroppsakene ikke er tillatt før hendene berører skranken.
4. Gymnasten må ikke inkludere andre elementer enn de han kan utføre uten fare for å skade seg, og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring.
5. Forventning til øvelsens oppbygning og utførelse:
 - a) Et planlagt stopp må bli holdt for 2 sekunder.
 - b) Tilbakesving i støtt eller overarmsheng som ikke fører til minst et element av A-verdi, men enkelt sving forover igjen ned til laver støtt eller hengposisjon er ikke tillatt.
Eksempler:
 - Tilbakesving i overarmsheng, senking til sving frem i heng, langkipp.
 - Tilbakesving i støtt, senking til overarmshengende, oppstemning fremme.
 - Tilbakesving i støtt, senking til sving frem i heng.
 - Langkipp til overarmsheng eller langkipp til støtt og senking til overarmsheng.
 - Far håndstående senking til skulderrulle forover.
 - c) Det er ikke tillatt med ekstra håndisett i elementer med vending rundt en arm. Elementer som kjempe med vending, oppstemning bak med vending, oppstemning fremme med vending, hjuloppsving med vending, etc.
 - d) Følgende elementer eller grupper av elementer er ikke tillatt:
 - Styrke og holdelementer som ikke står i vanskelighetstabellen.
 - Salto og avsprang i sideheng på en holme.
 - Saltoer med mottak i overarmsheng og/eller bøyde armer, for jr. **og Gutter**
6. For en fullstendig liste over feil og trekk som knytter seg til presentasjon av øvelsen, se Kapittel 6 og trekktabell i Artikkel 24.

Artikkel 44 : Informasjon om D-verdi

1. Elementgruppene er:
 - I. Svingelementer gjennom støtt på begge holmer
 - II. Svingelementer gjennom overarmshengende
 - III. Svingelementer gjennom heng på en eller begge holmer
 - IV. Undersving
 - V. Avsprang
2. Vanskelighetsverdier
 - a. For elementer som inkluderer vendinger blir vedingen ikke godkjent som en del av elementet dersom den skjer etter håndstående eller etter at en hoppvending er ferdig.

Eksempel: Hjulomsving med gjennomvregning og hopp til håndstående med vending, eller kjempe med ½ hopp vending til håndstående etterfulgt av en vending.

- b. Elementer som med vilje blir gjengrepet med bøyde armer i støtt regnes å ha samme verdi og identifikasjonsnummer som elementer som gjengripes i overarmsheng. Elementer som kommer fra bøyestøtt er å regne som samme verdi og identifikasjonsnummer som elementer fra støtt.
 - c. Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, har elementer utført fra eller til uvanlige grepvariasjoner samme verdi og identifikasjonsnummer som tilsvarende elementer utført til eller fra vanlig grep.
3. Tilleggsinformasjon og regler:
- a) Mange svingelementer leder til eller er definert til håndstående på en eller to holmer. Det er ikke nødvendig å holde en håndstående fra sving men det må demonstreres at håndstående kunne ha blitt holdt dersom gymnasten ønsket det.
 - b) **Utgår**
4. Fullstendig liste for ikke godkjente elementer og andre aspekter ved utgangsverdien, se Kapittel 5 eller oppsummering av trekk i Artikkel 17.

Artikkel 45

Tabell over spesifikke feil og trekk for skranke

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Sats fra ett ben i opphopp		+	
Tilbakesving til lavere heng.		+	
Ukontrollert håndstående (uten balanse) på en eller to holmer	+		
Elementer i opphopp			+
Justering av grep eller skritt i håndstående	+ Hver gang		
Manglende utstrekning før gjengripning etter saltoer	+	+	
Ukontrollert gjengripning etter saltoer og/eller slag mot apparatet		+	+
Gymnaster overholder ikke oppvarmingstiden (50 sekunder)	0,3 trekk fra slutt karakteren		

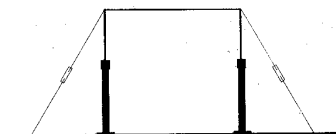
Nye elementer:

- **Støttevending over 45 gr. = B**
- **Støttevending over vannrett = A**
- **(B-trekk kun for vinkelavvik under horisontalt).**
- **Hjuloppsving over 45 gr. til overarmshengene = B**
- **Hjuloppsving over vannrett til overarmshengene = A**
- **Hjuloppsving over vannrett til støtt eller svevsittende = B (B-trekk kun for vinkelavvik under horisontalt).**
- **Press med bøyde armer til håndstående (2 sek.) = A**
- **Opphopp fra enden til heng i kippstilling, kipp opp til støtt = A (i samme boks og elementgruppe som langkipp til støtt).**

Grunnelementer:

- **Sving bakover over vannrett**
(sving som element må utføres først i øvelsen. Følgende elementer kan utføres før "sving som element": Kip, oppstemning)
- **Oppstemning framme til ridesitt**
- **Sving eller press til skulderstående (2 sek.)**
- **Strak overarmsrulle forover**
- **Strak overarmsrulle bakover**
- **Oppstemning bak til støtt**
- **Kretsavsprang med strake ben**
- **Kroppert salto bakover til avsprang**
- **Kroppert salto forover til avsprang**

Kapittel 12 : Svingstang



Høyde : 260 cm fra toppen av matten, 280 cm over gulvet

Artikkel 46 : Beskrivelse av en svingstangøvelse

En svingstangøvelse må bestå av en dynamisk presentasjon som består utelukkende av kontinuerlig sving, vendinger og flyveelementer med variasjoner av elementer utført nær stangen og i lange sving, i varierte grepposisjoner, slik at apparatets fulle potensiale blir vist.

Artikkel 47: Informasjon om presentasjon av øvelser

1. Gymnasten må hoppe eller bli hjulpet til stille hengende eller hengende med sving, fra stående med samlede ben eller fra et kort tilløp, men alltid med stilmessig holdning. Bedømmingen starter i det gymnasten forlater gulvet.
2. Gymnasten må ikke inkludere andre elementer enn de han kan utføre uten fare for å skade seg, og med en høy grad av estetisk og teknisk mestring.
3. Forventning til øvelsens oppbygning og utførelse:
 - a) Øvelsen må bestå utelukkende av sving uten stopp eller pauser.
 - b) For elementer som inkluderer vendinger skal avvik fra beskrevet kroppsposisjon (etter vending og gjengripning) bli trukket som vist på figur.
 - c) Flyveelementer må vise et betydelig løft av kroppen under svevet.
 - d) Tilbakesving i støtt som ikke ender i minst et A-element, men enkelt svinger forover igjen og ned til laver hengposisjon skal trekkes for som komposisjonstrekk, 0.3 hver gang. Spesifikke eksempler:
 - Etterfulgt av en kipp - vipp til kjempe bakover
 - Etterfulgt av en kipp - vipp - Stalder
 - Etterfulgt av en kipp - vipp - fritt hjulomsving til håndstående
 - Etterfulgt av en tilbakesving i heng - hopp til overtak - sving forover.
4. For en fullstendig liste over feil og trekk som knytter seg til presentasjon av øvelsen, se Kapittel 6 og trekktabell i Artikkel 24.

Artikkel 48 : Informasjon om D-verdi

1. Elementgruppene er:
 - I. Sving med strak kropp med og uten vendinger
 - II. Flyveelementer
 - III. Elementer nær stangen
 - IV. Et element med begge hender i spennheng eller i heng baklengs
 - V. Avsprang

2. Kombinasjonsbonus

Kombinasjonsbonus blir belønnet som følger:

<u>På stangen</u>	<u>Flyveelem.</u>	<u>Bonus</u>
D, E, F +	D, E, F	= 0.20
Eller vise versa		

<u>Flyveelem.</u>	<u>Flyve elem.</u>	<u>Bonus</u>
D, E, F +	C	= 0.10
Eller vise versa		
D, E, F +	D, E, F	= 0.20

3. Tilleggsinformasjon og regler:

- a) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, er verdien og identifikasjonsnummeret for et element det samme om det er utført fra håndstående, fra sving bakover eller fra andre posisjoner.
- b) Om ikke annet er indikert, er verdien og identifikasjonsnummeret for et element det samme om det

- er utført med "galt grep" eller atypiske grepvariasjoner.
- c) Elementer som er beskrevet til spennhengsgrep med 2 hender har en verdi høyere enn samme element til enhånds spennheng.
 - d) Om ikke annet er indikert i vanskelighetstabellen, er elementer med eller fra bena på stanga ikke tillatt (unntak : Piattielementer).
 - e) Flyveelementer som starter eller gjengriper med en hånd (eller "galt grep") har samme verdi og identifikasjonsnummeret som gjengriping med begge hender.
 - f) Elementer med vendinger utføres med vendingen som en integrert del av elementet og vendingen må starte på vei opp (unntatt Endoelementer).
 - g) Elementer med hopp til håndstående, med vendinger, må vende i løpet av hoppet og må gjengripes med den andre hånden bare etter at vendingen er ferdig.
Gjengriping kan utføres med en hånd og den andre i det vendingen er ferdig. Et hoppelement er regnet å være ferdig i det den andre hånden griper stangen.
 - h) Et spennhengselement tilfredstiller bare kravet for den elementgruppen det er listet:
 - i. Flyveelementer fra spennheng tilhører elementgruppe II
 - ii. Avsprang fra spennheng tilhører elementgruppe V ;
 - iii. Endo i spennheng tilhører elementgruppe IV.
 - i) Unntak for Rybalko:
 - Rybalko skal ende i spennhengsgrep med 2 hender.
 - Det skal vises synlig hopp og en jevn vending, ikke en vending med støtt på en hånd.
 - j) Vendinger er å regne som ferdig i det øyeblikket den andre hånden gjengriper stangen.
4. For de fleste elementer i elementgruppe I, III og IV er følgende prinsipplagt til grunn for verdisetting:
- a) Verdien av basiselementet med eller uten $\frac{1}{2}$ vending har blitt gitt en viss verdi.
 - $\frac{1}{2}$ vending øker ikke verdien.
 - En $\frac{1}{1}$ vending eller mer øker verdien med ett trinn.
 - En $\frac{1}{1}$ vending eller mer med gjengriping med 2 hender i spennheng øker verdien med to trinn.
 - Et hopp øker ikke verdien.
 - Gjengriping med 2 hender i spennheng øker verdien med ett trinn.
 - b) Elementer har samme verdi enten de passerer over stangen eller ikke, så lenge de når riktig amplitude.
5. Flyveelementer og avsprang fra spennheng eller lignende har samme verdi som elementer utført fra vanlig grep, men med unntak av avsprang, er gitt et annet identifikasjonsnummer.
6. Det er kun tillatt å utføre to sving på en arm som passerer nedre vertikale posisjon. Et tredje sving vil ikke bli godkjent av D-dommerne.
7. For elementer som inneholder vendinger, er det kun tillatt å ha med en grepvariasjon av dette elementet. Andre grepvariasjoner av det samme elementet vil bli bedømt som repetisjon av det samme elementet.
- Eksempler:
- o Dersom Rybalko vises til dobbelt vridd grep, er Rybalko til mix-grep eller til en hånd ikke tillatt.
 - o Dersom endo med $\frac{1}{1}$ vending til mix-grep vises, er endo til dobbelt vridd grep ikke tillatt.
 - o Dersom en Stalder med $\frac{1}{2}$ vending til dobbelt vridd grep vises, er en annen Stalder med $\frac{1}{2}$ vending til mix-grep ikke tillatt.
8. Fullstendig liste for ikke godkjente elementer og andre aspekter ved utgangsverdien, se Kapittel 5 eller oppsummering av trekk i Artikkel 17.

Artikkel 49

Tabell over spesifikke feil og trekk for svingstang

Feil	Små 0,10	Medium 0,30	Stor 0,50
Stopp eller pause i håndstående	+	+	
Lav høyde i flyveelementer	+	+	
Avvik fra bevegelsens plan	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Tilbakesving til lavere heng.		+	
Ulovelige elementer eller elementer fra føttene		+	
Passere gjennom nedre vertikale posisjon mer enn 2 ganger på 1 arm		+ Ikke godkjent element	
Bøyde ben og armer etter flyve- elementer	+	+	
Bøyde ben i tilslag	+ hver gang		

Nye elementer:

- **Strak engelskman = A (kommer også CoP)**
- **Langkipp til støtt = A (i samme boks som langkipp direkte vipp til h.st.)**

Grunnelementer:

- **Sving over vannrett bak**
- **Sving over vannrett framme med 1/2 vending (sving som element må utføres først i øvelsen, før andre elementer utføres)**
- **Langkipp kutt til heng**
- **Kneoppkipp**
- **Hjulomsving fremover**
- **Hjulomsving bakover**
- **Undersving fra støtt til tilbakesving i heng**
- **Oppstemning bak til støtt**
- **Kroppert engelskman fra undersving**
- **Kroppert franskman fra undersving**