

**BESKRIVELSE AV OBLIGATORISKE FRITTSTÅENDE PROGRAM
MINI-REKRUTT
RYTMISK GYMNASTIKK**



4. januar 2016

Filmene av programmene kan være noe annerledes enn beskrivelsene i dette dokumentet. Det er beskrivelsene i dette dokumentet som er gjeldende med hensyn på retningsorientering.

Feltkoreografien er laget slik at det er mulig for to gymnaster å kjøre programmet ved siden av hverandre på følgende program:

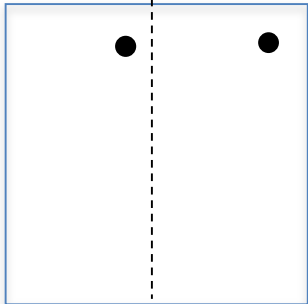
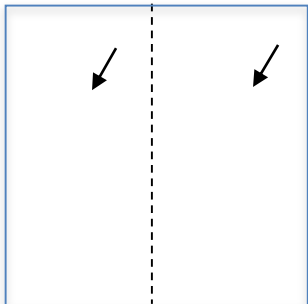
Frittstående Trinn 1

Frittstående Trinn 2

Frittstående Trinn 3

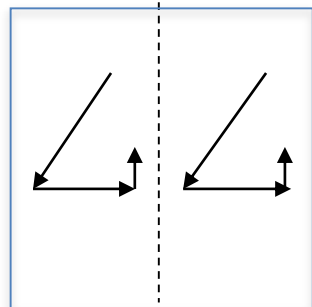
OBLIGATORISK PROGRAM:**FRITTSTÅENDE TRINN 1 MINI-REKRUTT**Merk:

- Passépiruett: armene skal være opp!
- Passébalanse: gymnasten kan gå på full fot – før man går opp på tå.
- Balansen med benet horisontalt skal snus slik at den utføres MOT front
- Obligatoriske elementer beskrives nærmere i eget vedlegg

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Utgangsstilling:		Samlede ben, tærne peker litt ut. Hendene i hoftefest. Hodet rett frem. Kroppen diagonalt mot venstre fremre hjørne.	
Del 1 : 2/4 takt 16 takter Tema 1		<ol style="list-style-type: none">1-2 Åpne venstre arm samtidig med at venstre fot føres til siden med flekset vrist. 3-4 Tilbake i utgangsstilling 5-6 Rulle forover 7-8 Direkte spagatgjennomgang (herre), avslutte liggende på magen med strake samlede ben.1-2 Bøyning bakover, støtte på strake armer. Hoften skal ligge i gulvet og det skal være kontakt mellom tærne og hodet. 3-4 Tilbake til liggende posisjon på mage. 5-6 Bølge bakover 7-8 Reise opp på tå uten å støtte med hendene	Obligatoriske elementer: <ol style="list-style-type: none">1. Rulle utføres fra posisjon med samlede ben i sittende posisjon, direkte spagatgjennomgang med armene frem.2. Element liggende på mage.

Del 2: 2/4

**32 takter
Tema 2**



- Bevegelse mot venstre fremre hjørne.
- 1-2 Chassé på høyre fot. Armene til siden, sats på venstre
3-4 Spagatsprang med splitt minimum 90 grader på høyre ben, venstre arm frem.
Avslutning med samlede ben på tå, armene opp.
5-6-7-8 : Tre ganger "steg" på stedet, vristen tydelig frem, samtidig som armene føres frem ned og bak, og avsluttes med fremoverbøyning (strak rygg) fra hoften, og posisjon med armene bak, hodet til siden.*
Snu til venstre og bevegelse mot høyre fremre hjørne i front
 - 1-2 Chassé venstre fot, hendene i hoftefest
3-4 Chassé høyre fot, hendene i hoftefest
5 Sats på to ben
6-7 To hopp, et med strak kropp armene frem, det andre kroppert med knærne frem/opp, armene ut.
8 Samle bena, armene til siden. Snu 90 grader mot høyre, armene frem- opp - ut i sirkel , høyre fremre hjørne.
 - 1-2 Skritt høyre, passébalanse til siden, armene frem
3-4 passébalanse, samle bena på tå, armene ut
5 Skritt venstre på venstre hæl samtidig med stor sirkel bakover med venstre arm i sagittalplanet
6 Samme med høyre, armføring høyre arm bakover i sagittalplanet.
7-8 : Ytterligere 2 steg til på hæl, og avslutt med samlede ben, på de to siste stegene føres armene ut og opp.
Disse fire stegene skal gjøres i en halvsirkel mot venstre.
 - 1-4 Bølge fremover, avslutte med armene opp
5-8 Balanse med direkte inngang på tå, benet horisontalt frem, armene ut til siden. Hold. Lukk med bena sammen på tå, armene ut. Armene ned på 8.

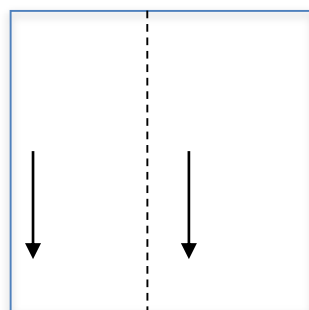
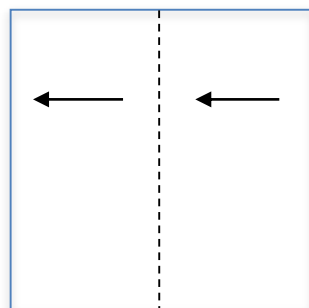
1. Spagatsprang.
Chassé må starte uten ekstra skritt og uten hinkesats. Gymnastene på filmen utfører et hink som ikke er riktig.

* NB: Den ene gymnasten på filmen vrir ikke hodet til siden.

2.To hopp.

3. Passébalanse.

4. Bølge fremover og bakover, gå opp på tå direkte på slutten av bølgen, pass på bøyning i øverste del av ryggen
5. Balanse med foten frem.

Del 3: 2/4 takt**28 takter****NB: Tema 3
Tempoøkning**

1. 1 Skritt med flekset fot høyre, motsatt arm frem og løfte skulder to ganger
2 Gjentas på venstre fot
3 Gjentas på høyre fot
4 Stå opp på tå, strake armer opp
5-6 -7-8 : Slå hjul, direkte hjul på underarmene i serie, avslutt i knesittende med armene opp.
2. 1-2-3-4: Hopp opp til "håndstående" med sidesplitt, og landing på føttene, gjennomhuksittende og strekk til stående- 5
6 Høyre ben strakt til siden, snu hodet til høyre, armene i hoftefest
7 Gjenta med venstre
8 Samle bena, armene til siden*
Bevegelse rett frem mot front
3. 1-2 Chassé på høyre ben, liten armbølge til siden
3 Sats på venstre ben
4 Kosakksprang høyre ben frem, samle bena
Armene til siden i svevet.
5-6 Høyre ben strekkes frem i preparasjon
7-8 Passépiruett med kneet til siden 360 grader
Armene opp i piruetten.
4. 1-2 Skli ned i damespagat med høyre ben foran.
5. 3-4 Vending mot venstre mens venstre ben føres i en sirkel slik at bena samles mens gymnasten ligger på magen, strekk armene opp
5 Avslutt med bøyd venstre ben og høyre arm, hold håndflatene under haken og snu hodet til høyre

1. Hjul. Direkte hjul på underarmene. Ingen mellomsteg eller ekstra støtte mellom rotasjonene.

* NB: bøyd ben skal være turnet ut!

3. NB: Gymnasten på filmen gjør et hinkesteg som ikke er riktig.

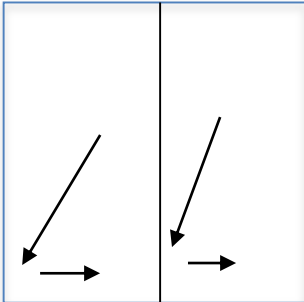
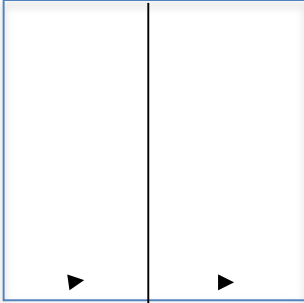
4. Kosakksprang, armene skal være til siden, gymnasten på filmen holder ikke armene riktig i spranget.

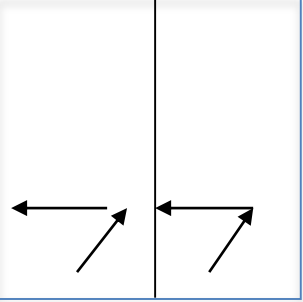
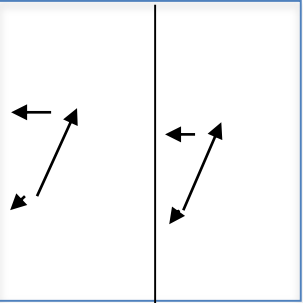
Passépiruett, gymnastene på filmen har unøyaktige armer og preparasjon. Se vedlegg til obligatoriske element for riktig beskrivelse.

OBLIGATORISK PROGRAM: FRITTSTÅENDE TRINN 2 MINI-REKRUTT**Merk!**

- Utgangsstilling: kroppen diagonalt mot høyre fremre hjørne. Venstre ben tåstøtte, inntil venstre. Overkropp foroverbøyd med knekk i hoften, armene strake fremover med fingrene festet i hverandre.
- Passépiruett: Rotasjonen fra preparasjon til avslutning skal være 720 grader, det vil si preparasjon og avslutning i samme retning og piruetten blir følgelig ikke totalt dobbel (gjør man mer rotasjon er det greit)
- Ryggløft: bena kan være i ca hoftebreddes avstand

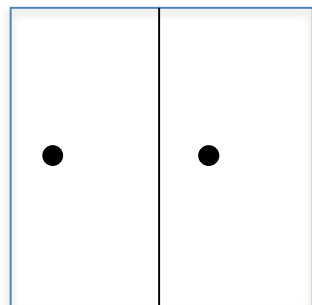
DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
Del 1 : 2/4 takt 8 takter Forspill		1-2 Utgangsstilling med overkropp holdes, venstre kne strekkes mens høyre bøyes + opp på tå, føttene flyttes ikke. Gjentas venstre-høyre. 3-4 Hopp rundt med hel vending, sats på venstre fot, rotasjon mot venstre, knærne bøyes og føttene sparkes bak, land på høyre. 5-6 Forlengs broovergang. 7-8 Stå på tå med samlede ben, ned på hel fot til markering med knekk i hoften. Overkroppen bøyes fremover, armene ut i favn. – 8*	* Armene ut i favn skal være en markering, gymnasten på filmen holder ikke markeringen.

<p>Del 2: 2/4</p> <p>16 takter</p> <p>Tema 1</p>		<p>2 spagatsprang med høyre ben frem. Teknikk med strakt ben i fremføring til spagatspranget, motsatt arm og ben i spranget.</p> <p>7-8 Markering samlede føtter, armene i hoftefest, bøy knær. Vending mot venstre, knærne strekkes</p> <p>1-2 Hinkehopp med sats og landing på venstre ben, venstre kne strakt. Høyre kne trekkes opp foran, tå til kne. Venstre arm i hoftefest, høyre arm svinges frem foran kroppen og fortsetter rundt i sirkel. Hinkehopp med sats og landing på høyre ben, høyre kne strakt. Venstre kne trekkes opp foran, tå til kne. Venstre arm i hoftefest, høyre arm fortsetter sving og stopper foran</p> <p>3-4 løpeskritt med spark bak høyre-venstre-høyre armbølge frem med høyre arm, venstre arm fortsatt i hoftefest.</p> <p>5-6-7-8: Inngang med armsving ut-bak-ned frem og opp, med steg på høyre ben inn til attitude balanse på full fot, armene opp.</p> <p>Avslutning med å lukke bena sammen på tå, armene fortsatt opp.</p>	<p>2.Spagatsprang, gymnasten på filmen har ikke riktige armer, se vedlegg av obligatoriske element for riktig beskrivelse.</p> <p>Attitude balanse</p>
<p>Del 3: 2/4 takt</p> <p>16 takter</p> <p>Variasjon 1</p>		<p>1-2 Nedgang gjennom støtte på armene, lander på brystet *</p> <p>3-4 Ligg på magen, bena samlet. Armene føres frem foran kroppen, bølgebevegelse med hode/skuldre.</p> <p>5-6-7 Løft overkropp til vertikal posisjon. Armene ved siden av ørene i løftet, bena med max.30 cm mellom føttene</p> <p>8 Senk kontrollert tilbake til mageliggende ned fra ryggløft.</p> <p>4.1-2 Snu mot venstre til liggende på rygg, strakt venstre ben svinges inn mot høyre foran kroppen og fortsetter i sving ut mot venstre. Høyre fot følger etter.</p> <p>3-4 Samle bena, sitt på kne. Bølge med armene diagonalt høyre arm skrått opp, venstre arm lavt ned, se rett frem.</p> <p>5-6 Støtt på begge armene, lite hopp med bena ut, land i bredstående.</p> <p>7-8 Slå med armene i gulvet, høyre-venstre. Samle bena og løft overkroppen til litt over horisontal, venstre arm i hoftefest, høyre arm strak fremover.</p>	<p>*NB, gymnasten på filmen er i vertikallinje håndstående før nedgang, men man skal ikke stoppe slik gymnasten gjør, men ha en dynamisk nedgang.</p> <p>Ryggløft, gymnasten på filmen gjør en bølge slik at hun får fart i ryggløftet, og løfter beina fra gulvet. Det skal ikke utføres slik, og det vises til vedlegg for detaljert beskrivelse av obligatoriske element.</p>

<p>Del 4: 2/4 takt</p> <p>16 takter</p> <p>Tema 1</p>		<p>1-2 Hopp rundt med hel vending, sats på høyre fot, rotasjon mot høyre. Knærne bøyes og føttene sparkes opp bak. Armene føres opp foran kroppen og ut til siden.</p> <p>3-4 Samlede føtter, tre hopp på stedet med vending mot høyre strake knær. Armene strake ut til siden, håndflatene vender opp-ned-opp.</p> <p>5-6 Sidechassé på venstre ben, armene føres opp foran kroppen og ut til siden.</p> <p>7-8 Benet løftes til siden i forberedelse til sidebalanse med holdt fot.</p> <p>1-2 Sidebalanse på tå.</p> <p>3-4 Avslutning av sidebalanse med samlede ben, kvart vending mot høyre.</p> <p>5-6 Chassé</p> <p>7-8 Samlet sats til hjortesprang.</p>	<p>Sidebalanse</p> <p>Hjortesprang</p>
<p>Del 5: 2/4 takt</p> <p>16 takter</p> <p>Variasjon 1</p>		<p>1-2 Preparasjon til piruett</p> <p>3-4 Dobbelt passépiruett, fot til siden. Avslutte samme retning som preparasjon.</p> <p>5-6 Sving venstre arm bakover, høyre arm fremover</p> <p>7-8 Sving venstre arm bakover og høyre arm fremover, kroppsbølge bakover</p> <p>1-2 Hinkehopp bakover med høyre kne opp, så venstre</p> <p>3-4 Hinkehopp bakover med høyre kne opp, samle så bena og stå på tå</p> <p>5-6 Skritt fremover, direkte på tå hold balanse med fot frem i 90 grader motsatt arm og ben frem, den andre armen til siden</p> <p>7-8 Hold balanse, foten inn til passéposisjon. Hold armene i samme posisjon og vri hodet mot front. Avslutt med samlede ben på tå.</p>	<p>Passepiruett: Gymnasten på filmen har en uriktig avslutning av piruetten.</p> <p>Balanse til passéposisjon.</p>

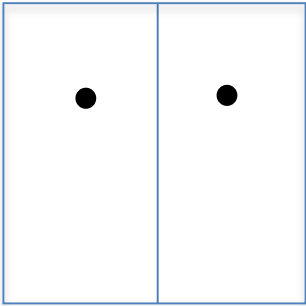
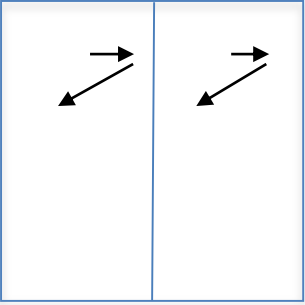
Del 6: 2/4 takt

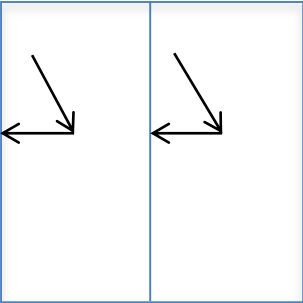
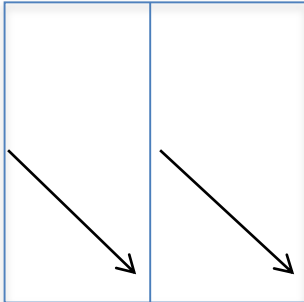
**4 takter
Finale**

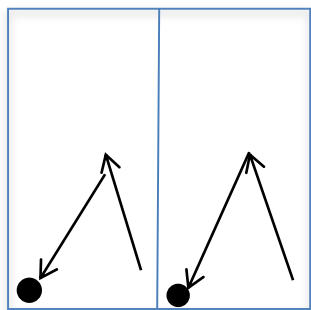


1-2 Snu mot venstre, stå med samlede ben og knekk i hoften
3-4 Armene svinges fremover venstre-høyre-venstre-høyre. Avslutning med venstre arm frem og høyre arm bak, knekk i håndledd.

OBLIGATORISK PROGRAM: FRITTSTÅENDE TRINN 3 MINI-REKRUTT

DEL	FELTKOREOGRAFI	BESKRIVELSE	MERKNADER
<p>Utgangsstilling:</p>		<p>Lavt hoftefest med armene. Kroppen diagonalt mot høyre fremre hjørne. Venstre ben tåstøtte, inntil venstre.</p>	
<p>Del 1 : 2/4 takt</p> <p>16 takter Tema 1 Staccato</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Tråkk ned på venstre ben, raskt steg med høyre, venstre frem med strekk, samtidig med fleks fot og overkroppen lett fremover samtidig med vridning mot høyre. Armene diagonalt med venstre frem og høyre bak -1. Sett høre inntil, samle bena -2. 2. Nytt flekssteg med venstre fot frem, og gjenta. 3. Snu mot front samtidig med lite hopp med høyre ben til siden i gulvet med fleks-1. Lite hopp med markering av høyre ben tåstøtte vridning innover-2. 4. Gjenta høyre ben til siden med fleks -1-2. 5. Hinkelhopp på høyre ben, venstre ben opp i passe -1-2. 6. Gjenta hink på venstre ben, høyre ben opp-1-2. 7. Steg på høyre ben -1-2. 8. Storhaugvending på venstre ben -1-2. 9. Samle i strekkstående -1-2. 10. Liten knebøy samtidig med armføring ut til siden og hodevridning mot front -1-2. 11. Strekk bena -1-2. 12. Preparasjon med høyre ben frem -1-2. 13. Piruett med venstre ben horisontalt frem, armene opp-1-2 14. 360 grader piruett og lukk -Kroppen mot venstre 1-2. 15. Bøy knærne hendene under haken, vri overkroppen mot front -1-2. 16. strekk knærne, overkroppen frem, vri mot front, hold 	<p>8.Storhaugvending</p> <p>Piruett med foten frem: Gymnasten avslutter ikke piruetten riktig.</p>

		hendene underhaken -1-2.	
Del 2: 2/4 16 takter Tema 2 Legato - flytende		<ol style="list-style-type: none"> 1. Steg frem med høyre ben, diagonalt mot venstre fremre hjørne, hink med venstre ben strakt bak, høyre arm diagonalt frem opp, venstre diagonalt ned bak. Overkroppen mot venstre (front) -1-2. 2. Venstre kne direkte ned til sittevending -1-2. 3. 3 raske steg på knærne samtidig som armene føres i kryss foran kroppen og ut til siden-1-2. 4. Armene åpnes i strekk ut til siden, overkroppen holdes mot venstre(front) -1-2. 5. Armene plasseres i gulvet. 1-2 6. Det ene benet strekkes opp i spagatposisjon. 1-2 7. stå i spagatposisjon 1-2 8. Sitt ned med kneet i gulvet 1-2 9. Reis opp på høyre ben med armføring opp – ut -1-2. 10. Venstre strekkes tilbake i preparasjon -1-2. 11. Attitudepiruett med venstre ben løftet, armene opp 1.-2 12. 360 grader piruett, samle bena -1-2. 13. Byttomfotsteg sidelengs med kroppen mot front, høyre ben frem, liten armbølge ut til siden -1-2. 14. Sett frem høyre ben, og løft til arabesque, vridning i høyre arm 1-2. 15. Hold arabesque og stå, vridning i venstre arm -1-2. 16. Lukk -1-2. 	Penchéposisjon med håndstøtte Attitudepiruett Arabesque, gymnasten på filmen avslutter ikke balansen riktig, beina skal lukkes.
Del 3: 2/4 takt 32 takter NB: Tema 3 Tempoøkning		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kroppen mot front, lite hopp med høyre ben i fleks til høyre, samtidig med høyre armføring til høyre, venstre arm hoftefest -1, lukk -2. 2. Gjenta med venstre ben og venstre arm til venstre -1 Lukk samtidig med 90 graders vending mot ventre -2. 3. Chasse med høyre ben frem, venstre arm opp, høyre ut se mot front -1-2. 4. Chasse med venstre ben, høyre arm opp -1-2. 5. Sats på høyre ben, spagatsprang med venstre ben frem -1-2. 6. Landing på venstre ben, mellomsteg med høyre ben sats på venstre ben -1-2. 	Spagatsprang



7. Spagatsprang med høyre ben frem -1 samle ben kroppen mot front og lite hopp med høyre ben ut til fleks, hoftefest -2.
8. Høyre tåstøtte med vridning innover -1, lukk -2.
9. Hinkehopp på høyre ben,, venstre ben i lav passe, armene i hoften, rotasjon mot høyre -1. Nytt hinkehopp på venstre, fortsett rotasjonen mot høyre -2.
10. 10.-11.- 12. : Dobbel chainè 1-2-(armene i hoftefest) rulle 1-2-i serie, direkte opp i passebalanse, stå, armene ut 1-2.
11. Lukk bena – vending mot venstre 1-2-
12. Chasse 1-2-
13. Hjorteringsprang 1-2
14. Samle bena vri kroppen mot front, "kyss" hendene samtidig med lett knebøy, og avslutt med armføring ut til siden overkroppen frem -2.

Dobbel chainè og rulle, gymnasten på filmen har uriktige innoverposisjoner

Hjorteringsprang