



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 1503.33.50799 Org.nr.: 970 232 796

[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

29. januar 2018

## Frittståendeprogram troppsgymnastikk rekrutt - nivå 1

Teknisk komite troppsgymnastikk utviklet i samarbeid med Henning Ottersen et frittstående-program for rekrutt nivå 1 i 2013. Dette programmet er derfor ikke helt oppdatert i forhold til reglement for 2017. Det fungerer fortsatt som en god innføring i frittstående og er dekkende for nivå 1.

PS! Dette frittståendeprogrammet er ikke oppdatert i forhold til det nye reglementet i 2018. Det fungerer fortsatt som en god innføring i frittstående og er dekkende for nivå 1.

### Programmet dekker ikke:

- \* Rytmesekvens
- \* Håndstående C-krav
- \* Akrobatisk element nummer to (nivå 1 = kun hjul)

### Programmet dekker under tvil:

- \* Retningssekvensene, men disse baserer seg primært på to bevegelser, kravet er i dag tre.
- \* Kravet om alle fronter

Vanskeskjemaet er nå oppdatert med gjeldene koder.

Formasjonsarket er oppdatert i forhold til endret størrelse på frittståendefeltet fra 18 x 14m til 16 x 14m.

### Filer som kan lastes ned:

- \* [Film helhet](#)
- \* [Instruksjonsfilm med tellinger](#)
- \* [Lydfil i mp3-format](#)
- \* [Formasjonsark](#)
- \* [Vanskeskjema](#)

Via YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=-JZNGdJczyk&list=PLQ7bF9MjA0Lg9qwpKWuVOXdPiKhDdsvRL&index=4>

Om man bruker en Macbook/ iMac kan programmet VLC muligens hjelpe til med å spille av andre typer videofiler.

Eventuelle spørsmål ifm. programmet kan rettes til Henning Ottersen via e-post: [henning.ottersen@gymogturn.no](mailto:henning.ottersen@gymogturn.no)

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**  
*Teknisk komité troppsgymnastikk*

Kjetil Folkvord  
Leder  
(sign.)

Hermod Buttedahl  
Utviklingskonsulent