



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

NASJONAL TURNSTIGE

Gjeldende fra januar 2018

V. 1.1



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

TURNSTIGEN - GENERELL DEL

1. Formål

Nasjonal Turnstige er laget med henblikk på at konkurransesystemene skal samsvare med utviklingstrekk innen turnsporten. Øvelser skal kunne brukes som et opplæringsystem for gymnaster, trenere og dommere.

Turnstigen er rettet mot bredden i norsk turn, samtidig som øvelser skal kunne benyttes for de som etter hvert vil konkurrere etter internasjonalt reglement FIG.

Det internasjonale bedømmingsreglementet er lagt til grunn. Der hvor ikke annet er presisert gjelder internasjonale bestemmelser.

2. Konkurransereglement

Alle kan delta i nasjonale konkurranser fra det året de fyller 11 år, jfr. Norges Idrettsforbunds bestemmelser om barneidrett.

Klasseinndelingen er som følger:

Rekruert 11 år (fyller 11 i kalenderåret)

Rekruert 12 år

Klasse I: 13-14 år

Klasse II: 15-16 år

Klasse III: 17 år og eldre

Rekruertklassene 11 og 12 år kan delta i de nasjonale stige konkurransene dersom arrangøren har kapasitet til dette. Dette vil fremgå av invitasjonen.

I nasjonale konkurranser følges NGTFs premieringsregler. For den nasjonale rekruertkonkurransen gjelder egne regler.

I Norges Cup-systemet må gymnaster i alderen 13 år og eldre velge enten Stige eller FIG-klassen. En gymnast kan gå fra Stige til FIG i løpet av året, men ikke motsatt. For 11- og 12-åringene gjelder ikke disse bestemmelsene. De kan veksle mellom FIG og Stige, og stille i begge deler dersom de ønsker dette.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

I nasjonale stige konkurranser er det i utgangspunktet ikke innturning/oppvarming i apparatet rett før konkurranseøvelsen, men av sikkerhetshensyn gis gymnaster som utfører følgende elementer rett til et kort forsøk i apparatet:

- Hopp med salto i 2. svev fase.
- Skranke: slippelementer av C-verdi eller høyere, og avsprang med dobbel salto
- Bom: akrobatisk serie med svev + salto.
- Frittstående: akrobatisk serie med dobbel salto.

Det gis mulighet for to forsøk på elementet/ forøvelse for elementet. Gymnasten har ikke tillatelse til å trene på andre elementer i øvelsen under denne innturningen. Forsøkene skal utføres enten før gruppen starter i apparatet eller mellom gymnaster forut for gymnastens tur. Gymnastens trener skal gi muntlig beskjed til overdommer i forkant. Den respektive gymnast/ trener er selv ansvarlige for at forsøket utføres mens dommerpanelet dømmer foregående øvelse.

3. Internasjonalt bedømmingsreglement og bedømming turnstigen

Det internasjonale reglementet ligger til grunn for turnstigen. Alle trenere og dommere må kjenne til innholdet, og benytte seg av dette reglementet. Det internasjonale reglementet har egne tabeller som i hvert apparat som angir verdien på elementer. Elementer som IKKE står i de internasjonale tabellene kalles basiselementer. Basiselementer teller ikke som elementer i de selvvalgte øvelsene i Nasjonal Turnstige (fra og med trinn 6 i skranke, bom og fr.st.).

I alle øvelser i turnstigen i skranke, bom og frittstående, benyttes internasjonal trekktabell (CoP). I hopp i de obligatoriske øvelsene er alle trekkene inkludert i tabellen i høyre kolonne, mens alle hopp på hest følger internasjonal trekktabell.

I hopp er det lagt til et trekk som ikke finnes i CoP. Dersom gymnasten i støttestasen/håndisett på hesten må ta ekstra skritt, trekkes 1,0 poeng per skritt.



3.1. Bedømming av obligatoriske øvelser

- Utelatelse av elementer i de obligatoriske øvelsene medfører 0,5 poeng i trekk (D-karakter). Det skiller m.a.o. ikke mellom verdien på basiselementer, A og B elementer. Det samme gjelder for utelatelse av elementer i serie dersom det ikke står spesifisert at trekket er 0,3 poeng. Trekket 0,3 for stopp i serie, gjøres av E-dommer, mens underkjennelse (trekk 0,5) gjøres av D-dommer.
- I de obligatoriske øvelsene (unntak av trinn 5 i bom og frittstående) er det fast rekkefølgen på elementene. Feil rekkefølge medfører et engangstrekk på 0,3 p (totalt – uansett hvor mange ganger rekkefølgen byttes om). Trekket gjøres av D-dommer.
- Trekkene som er spesifisert i høyre kolonne i de obligatoriske øvelser er trekk som ikke er spesifisert i CoP, da flere av disse elementene er basiselementer. En benytter i tillegg internasjonal trekktabell. Eksempelvis trekker en for bøyde bein og/ eller armer, splitter og høyde på gymnastiske hopp, splitter i broer osv, selv om disse ikke er spesifisert i høyre kolonne. Disse trekkene gjelder også på basiselementene dersom ikke annet er spesifisert.

3.2 Bedømming av selvvalgte øvelser:

- Som hovedregel er bedømming i selvvalgte øvelser (både D- og E-karakter) lik internasjonal bedømming, men med to unntak
 - Utgangsverdien på øvelsen er høyere før D-verdien (vanskeverdien) legges til. I internasjonalt reglement starter utregningen fra 0, mens utgangsverdien for stigens selvvalgte øvelser er angitt i hvert apparat.
 - Enkelte komposisjonskrav i skranke og bom: I skranke gis det komposisjonskrav (CR) for kjempeomsving, og element med 180 gr. dreining på holmen. I bom gis det CR for akrobatiske serier som inneholder minimum ett svevelement.

Innhold D-verdi (likt FIG):

- D-karakter består av DV (vanskeverdi), CR (komposisjonskrav) og CV (eventuelle kombinasjonsbonuser). Denne verdien legges til øvelsens verdi, og vi får endelig D-karakter.
- Vanskeverdien i selvvalgte øvelser består av de vanskeligste elementene i øvelsen. A-elementer gir 0,1, B-elementer = 0,2, C= 0,3 osv. De 8 vanskeligste elementene legges sammen, og utgjør DV. I alle apparater må avsprang telles med (som et av de 8). I bom og frittstående må 3 elementer være gymnastiske og 3 må være akrobatiske (2 + avsprang). De to resterende er av valgfri type (gymnastisk eller akrobatisk).



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

- Komposisjonskrav gis i selvvalgte øvelser i skranke, bom og frittstående. Disse samsvarer med de 4 internasjonale CR kravene, og godkjenning følger internasjonale prinsipper. I tillegg har vi enkelte CR som er egne for stigen i skranke og bom. Ett element kan tilfredsstille flere komposisjonskrav, men det enkelte kravet gis kun en gang. Elementer som tilfredsstiller kravene trenger ikke være blant de vanskeligste, og tellende, elementene i øvelsene.
- Kombinasjonsbonuser (CV) følger det internasjonale reglementet

Eksempel på utregning:

Gymnasten gjør trinn 6 i bom med følgende elementer:

- Press til håndstående hold 2 sek. (B akro) – flikkflakk-flikkflakk i serie (B + (B) akro) – benvekslingshopp direkte spagathopp (C + B gymnastisk) – fritt overslag/ kineser (D akro) – piruett 360 gr. (A gymnastisk) – fritt hjul/ Scmetterling (D akro) – araber- strak salto i avsprang (B + A akro)

DV: 1A + 1B + 1C gymnastisk- 1A, 3B, 2D akrobatisk. Alle gymnastiske elementer må telle + avsprang.

	Akrobatisk	Gymnastisk	Antall elementer	Sum
D	kineser smetterling		2	0,8
C		benvekslingshopp	1	0,3
B	press flikk flakk	spagathopp	3	0,6
A	avhopp	piruett	2	0,2
Sum	5	3	8	1,9

Hun har gjort minimum 3 gymnastiske + 3 akrobatiske og totalt 9 elementer (flikkflakk telles kun en gang). 8 elementer teller i DV.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

CR:

akrobatisk serie = 0,3 (to sjev, ikke salto)
gymnastisk serie = 0,5
piruett = 0,5
akrobatisk element bakover og forover/ sidelengs = 0,5
= **1,80 p**

CV: Ingen

D karakter = 3,00 (startverdien i trinn 6) + 1,9 + 1,8 = **6,7**

3.3. For få elementer:

I selvvalgte øvelser i bom og frittstående, samt i skranke trinn 7, må gymnasten utføre minimum 7 elementer. Ved færre elementer gjelder følgende trekk (trekkes fra endelig karakter:

- Utført 5-6 elementer = -4,00 p
- Utført 3-4 elementer = -6,00 p
- Utført 1-2 elementer = -8,00 p
- Utørt 0 elementer = -10,0 p

I skranke i trinn 6 er det kun krav til 6 elementer. Her benyttes trekket fra 5 elementer og mindre, likt over. Trekket er et nøytralt trekk, og gjøres fra slutt karakteren.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

4. Dommerpanelet

Dommerne skal ha bestått dommerkurs. Dommerassistentene må ha godkjent kjennskap til turnstigen, og det internasjonale reglementet. Dommerne skal være pent antrukket. I nasjonale konkurranser vil dette si hvit bluse, blå jakke, blått skjørt eller bukse (alternativt sort). Dommerne skal møte godt forberedt til konkurransen.

Dommerpanelet består av 2-4 dommere der en av dommerne fungerer som D1-overdommer. D-dommer fastsetter vanskegrad på øvelsen. Dersom dommersettet består av to dommere, vil D1 også fungere som E1. E-dommer dømmer utførelsen. Ved tre dommere vil D-dommer være ansvarlig for D-karakteren, og gjennomsnittet av E-dommernes karakter utgjør E-karakter (utførelseskarakteren). D-dommer dømmer også utførelse, og dette trekket vil fungere som en kontrollkarakter for E-dommernes gjennomsnittskarakter. Dersom det er store avvik mellom D-dommer og E-dommernes karakter, vil D-dommer kunne gripe inn dersom hun mener dette er nødvendig.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	TRINN 1	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Tilløp – sats på brett - strekkhopp til stående på matte - spark opp til håndstående med ett og ett bein- vis strak håndståendeposisjon- fall kontrollert og fiksert ned på ryggen- armene langs ørene til krum («båt») posisjon</p> <p>Høyde på mattene = 80 cm fra gulvet</p> <p>På toppen av mattene plasseres en madrass for landing på rygg (kun landing i madrassen, håndstående på mattene).</p>	<p>Manglende fartsøkning i tilløpet</p> <p>Føttene peker til siden- ikke frem på brettet</p> <p>Armene ikke bak kroppen i innhopp</p> <p>Tomlene ikke langs siden av kroppen når armene svinger fremover i satsen</p> <p>Armene ikke ved ørene/ opp i strekkhopp</p> <p>Bøyde armer/bein i strekkhopp/ delte bein</p> <p>Viser ikke ren håndståendeposisjon før fall til rygg</p> <p>Håndstående med svai og/ dårlig fiksering/ beindeling</p> <p>Bøyde armer og/eller bein på vei opp/i/ ned fra håndstående (trekkes separat for hver fase)</p> <p>Ikke armene langs ørene i avslutningsposisjon</p> <p>Manglende «båt» posisjon i avslutning (lander flatt med stor pikering/ sittende)</p>	<p>0,1-0,3</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,5</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	TRINN 2	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Overlag til rygliggende til krum («båt») posisjon</p> <p>Høyde på mattene = 80 cm fra gulvet</p> <p>På toppen av mattene plasseres en madrass for landing på rygg (kun landing i madrassen etter håndstående på mattene).</p>	<p>Manglende fartsøkning i tilløpet</p> <p>Føttene peker til siden- ikke frem på brettet</p> <p>Armene ikke bak kroppen i innhopp</p> <p>Tomlene ikke langs siden av kroppen når armene svinger fremover i satsen</p> <p>1.svevfase, anslagsfase og 2. svevfase bedømmes i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement</p> <p>Ikke armene langs ørene i avslutningsposisjon</p> <p>Manglende «båt» posisjon i avslutning (flatt/ med stor pikering/ til sittende)</p> <p>Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående</p>	<p>0,1-0,3</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>1,0 p per skritt</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	TRINN 3	TOPPVERDI: 1,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	Overslag til stående eller Araber/ Halv-inn til stående Høyde på mattene = 80 cm fra gulvet	Manglende fartsøkning i tilløpet Føttene peker til siden- ikke frem på brettet Armene ikke bak kroppen i innhopp Tomlene ikke langs siden av kroppen når armenesvinger fremover i satsen 1. svevfase, anslagsfase, 2.svevfase og landingsfeil Bedømmes i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående	0,1-0,3 0,1 0,1 0,1 1,0 p per skritt



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	TRINN 4	TOPPVERDI: 2,8	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Tilløp– sats - strak salto forover</p> <p>Land på føttene og fall forover til liggende fiksert posisjon på magen.</p> <p>Høyde på mattene = 80 cm fra gulvet</p> <p>På toppen av mattene, og litt inn på mattene, plasseres en madrass for landing på magen (kun landing i fallet frem på madrassen, salto utføres opp på bare mattene).</p>	<p>Manglende fartsøkning i tilløpet</p> <p>Føttene peker til siden- ikke frem på brettet</p> <p>Armene ikke bak kroppen i innhopp</p> <p>Tomlene ikke langs siden av kroppen når armene svinger fremover i satsen</p> <p>Mangelfull sving av hælene i inngang til salto</p> <p>Stor pikering eller svai i «opp-ned» posisjon</p> <p>Armene ikke langs ørene i «opp-ned» posisjon</p> <p>Bøyde bein</p> <p>Mangelfull høyde/ rotasjon i «opp-ned» posisjon i salto</p> <p>Beindeling og/ eller knærne ikke sammen</p> <p>Klarer ikke opprettholde riktig kroppsposisjon frem til landing (pikering i hofteladdet)</p> <p>Beindeling og/ eller knærne ikke sammen</p> <p>Underrotasjon av salto: uten fall eller med fall</p> <p>Skritt/ hopp etter landing (før fall til magen)</p> <p>Fall</p> <p>Retningsavvik (første berøring)</p> <p>Beindeling i landing</p> <p>Dynamikk gjennom hele hoppet</p> <p>Lander ikke på beina først</p> <p>Utelater å falle forover til fiksert posisjon på magen</p>	<p>0,1-0,3</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>Maks 0,8</p> <p>1,0</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>Ugyldig</p> <p>1,0 p</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	TRINN 5	TOPPVERDI: 3,2	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Rondat (araber) – sats på brett- strak salto bakover (Yurchenko)</p> <p>Land på føttene og fall bakover til liggende fiksert posisjon på ryggen.</p> <p>I «opp-ned» posisjon skal armer være ved ørene- armene føres ned til kroppen på vei mot landing til rygg</p> <p>Høyde på mattene = 80 cm fra gulvet</p> <p>På toppen av mattene, og litt inn på mattene, plasseres en madrass for landing på ryggen (kun landing i fallet bakover på madrassen, salto utføres opp på bare mattene).</p>	<p>Manglende fartsøkning i tilløpet</p> <p>Feil håndisett på gulvet</p> <p>Føttene ikke i senter på brettet</p> <p>Bøyde armer i araber</p> <p>Mangelfull strak kroppsposisjon på brettet</p> <p>Forlater ikke brettet i vertikal posisjon</p> <p>Armene ikke ved ørene i det føttene forlater brettet</p> <p>Beindeling/ ikke knærne sammen</p> <p>Bøyde bein</p> <p>Ikke rett kroppsposisjon frem til «opp-ned» posisjon i salto (svai eller pikert)</p> <p>Kroppsposisjon i «opp-ned» posisjon</p> <p>Delte ben</p> <p>Bøyde ben</p> <p>Fra «opp-ned» og til landing: pikering</p> <p>Fra «opp-ned» og til landing delte ben</p> <p>Underrotasjon av salto: uten fall eller med fall</p> <p>Hopp etter landing i motsatt retning, eller skritt</p> <p>Fall</p> <p>Retningsavvik (første berøring)</p> <p>Beindeling i landing</p> <p>Dynamikk gjennom hele hoppet</p> <p>Lander ikke på beina først</p> <p>Høyde</p> <p>Faller ikke tilbake til liggende fiksert posisjon</p>	<p>0,1-0,3</p> <p>0,1</p> <p>0,1</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>Maks 0,8</p> <p>1,0</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>Ugyldig</p> <p>0,1-0,3-0,5</p> <p>1,0 p</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	TRINN 6	TOPPVERDI:	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Internasjonal hopptabell – hestens høyde 1.15 m eller 1.25 m</p> <p>Alle hopp med salto i 2. svevfase settes opp 0,5 i D-verdi (fra internasjonal hopptabell)</p>	<p>Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp</p> <p>Ubalanse i støtrefasen - gå skritt i håndstående</p>	<p>1,0 poeng per skritt</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse Øvelsen kan utføres på nedre holme for små gymnaster (føtter berører ikke matta ved heng i holmen)		Tekniske feil	Trekk
	1. Fra heng i øvre holme- flåkatt (valgfritt om den utføres med fart eller som en styrkeøvelse)	Basis		
	2. Vipp min. 45 grader- hjulomsving bakover	A	Utilstrekkelig høyde på vipp	0,1-0,3
	3. Senk rolig ned til heng ved å gjøre en halv hjulomsving forover (vanlig grep- ikke forovergrep. Det er tillatt med bøyd armer på vei ned for å dempe farten)	Basis	Ukontrollert nedgang som fører til at gymnasten ikke blir hengende i ro	0,1
	4. Beinløft x 2 med strake, samlede ben til berøring av holmen	Basis	Legger overkropp eller hodet bakover Beina berører ikke holmen Løfter under 135 grader	0,1-0,3 0,3 Underkjent
	5. Schneppersving x 3 - stopp farten og hopp ned bak	Basis	Ikke grepskifte i svingene (teknikk) Hele øvelsen utføres med dårlig rytme	0,1 hv.g. 0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse Øvelsen kan utføres på nedre holme for små gymnaster (føtter berører ikke matta ved heng i holmen)		Tekniske feil	Trekk
	1. Fra heng i øvre: Beinløft med strake samlede bein x 2- på nr.2: Beina strake gjennom, senk ned til heng- tærne peker rett ned- før beina tilbake- til heng	Basis	Legger hodet/ kropp bakover i beinløft Beina berører holmen Utilstrekkelig utstrekning i heng	0,1-0,3 0,3 hv.g 0,1- 0,3
	2. En chin- up- direkte-	Basis	Haken ikke over holmen	0,3
	3. Flåkatt opp til støtt	Basis	Bøyde ben	
	4. Vipp min. 45 grader- hjulomsving bakover	A	Utilstrekkelig høyde på vipp	0,1-0,3
	5. Senk rolig ned til heng ved å gjøre en halv hjulomsving forover. (vanlig grep- ikke forovergrep. Det er tillatt med bøyde armer på vei ned for å dempe farten)	Basis	Ukontrollert nedgang som fører til at gymnasten ikke blir hengende i ro	0,1
	6. Shneppersving x 3 + fartsøkning: Beina mot øvre holme- utstrekning- inn i sving	Basis	Ikke grepskifte i svingene (teknikk) Stopp i rytme før fartsøkning Hele øvelsen utføres med dårlig rytme	0,1 hv.g 0,3 0,3
	7. Høye sving x 3- hopp ned bak på sving nr.3. Skal vise krum posisjon bak (hodet inn/ se på tærne)- svai i bunn og spark foran. Beina høyere enn nedre holme bak og øvre holme foran.	Basis	Manglende høyde (trekkes både foran og bak) Utilstrekkelig teknisk utførelse: Viser ikke klare posisjoner	0,1-0,3 hv.g 0,1 hv.g



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 1,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Fra heng i øvre holme- fartsøkning (valgfritt hvordan, men strake samlede bein)- hengkip	A		
	2. Vipp min. 45 grader- hjulomsving bakover - direkte	A	Utilstrekkelig høyde på vipp	0,1-0,3
	3. Undersving		Dårlig fiksering- rompa faller ned Utilstrekkelig høyde på fremsving	0,1-0,3-0,5 0,1-0,3
	4. Høye sving x 3 – hopp ned bak. Skal vise krum posisjon bak (hodet inn/ se på tærne)- svai i bunn og spark foran. Beina høyere enn nedre holme bak og øvre holme foran.	Basis	Manglende høyde (trekkes både foran og bak) Utilstrekkelig teknisk utførelse: Viser ikke klare posisjoner	0,1-0,3 0,1 hv.g



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. 1x langkippsving fram- tilbake på brett/ gulv: Innhopp med krum posisjon, strake fikserte armer, armene ved ørene- ut i skuldre idet gymnasten treffer holmen med armene, fremsving og tilbakesving med bekkenet inn/ ikke rompa ut, hoften strekkes ut i fremsvinget	Basis	Ikke korrekt innhopp-posisjon Rompa ut i sving Utilfredsstillende utstrekning i fremsving	0,1-0,3 0,3 0,1-0,3
	2. Gå frem til holmen- flåkatt	Basis		
	3. Vipp - hjulomsving bakover (vipp min. 45 grader)	A	Utilstrekkelig høyde på vipp	0,1-0,3
	4. Vipp til firfotsittende med strake og samlede bein (godkjennes med bøyde bein men medfører trekk)	Basis	Utilstrekkelig kontroll i firfot Utilstrekkelig kontroll i hoppet	0,1-0,3 0,1
	5. Hopp fra nedre til øvre holme med korrekt kroppsposisjon (hul kropp)- hengkip	A	Ikke hul kropp i innhopp Manglende kontroll i hopp	0,1 0,1
	6. Vipp min. 45 grader- hjulomsving - direkte	A	Utilstrekkelig høyde på vipp	0,1-0,3
	7. Undersving	Basis	Dårlig fiksering- rompa faller ned Utilstrekkelig høyde på fremsving	0,1-0,3-0,5 0,1-0,3
	8- Høye sving x3 – hopp ned bak. Skal vise krum posisjon bak (hodet inn/ se på tærne)- svai i bunn og spark foran. Beina høyere enn nedre holme bak og øvre holme foran.	Basis	Manglende høyde (trekkes både foran og bak) Utilstrekkelig teknisk utførelse: Viser ikke klare posisjoner	0,1-0,3 0,1 hv.g



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TRINN 5	VERDI	TOPPVERDI: 3,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Langkipp	A		
	2. Vipp til firfot med strake, samlede bein (godkjennes med bøyde bein men medfører trekk) – hopp til øvre holme med riktig kroppsposisjon (hul kropp)	Basis	Utilstrekkelig kontroll i firfot Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp i innhopp	0,1-0,3 0,1 0,1
	3. Hengkipp	A		
	4. Vipp mot håndstående – (ikke krav til grader på vippen, men må vise et klart forsøk mot håndstående, utstrakt kropp før gymnasten passerer nedre holme med beina – trekk følger internasjonal bedømming)	(A)		
	5. Kjempeomsving bakover	B	Må være innenfor 10 grader for å få godkjent elementet	
	6. Avsprang min A	A		



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TRINN 6	VERDI	TOPPVERDI: 4,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Langkipp	A		
	2. Vipp til håndstående – valgfritt om med delte/ samlede bein (min. innen 10 grader for godkjenning)	A/B		0,1-0,5 0,1-0,3
	3. Senk kontrollert ned mot støtt fra håndstående - direkte		Manglende kontroll i nedgang	0,1-0,3
	4. Hjulomsving bakover	A		
	5. Vipp til firfot med strake, samlede ben (godkjennes med bøyde bein men medfører trekk)	Basis	Utilstrekkelig kontroll i firfot	0,1-0,3
	6. Hopp til øvre holme (riktig kroppsposisjon – hul kropp) – hengkipp	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp i innhopp	0,1 0,1
	7. Vipp mot/ til håndstående - ikke krav til grader på vippet men må vise et klart forsøk mot håndstående, utstrakt kropp før gymnasten passerer nedre holme med beina – trekk følger internasjonal bedømming	(A)		
	8. Kjempeomsving bakover	B		
	9. Avsprang min. A	A		



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

TRINN 7

4,0 + DV (verdien av de 6 vanskeligste elementene) + komposisjonskrav CR + kombinasjonsbonus CV

TRINN 8

4,5 + DV (verdien av de 8 vanskeligste elementene) + CR + CV (min 7 elementer- som internasjonal bedømming).

DV= Vanskeverdi. A= 0,1 B= 0,2 C= 0,3 D=0,4 osv. (som internasjonal bedømming).

CR= Komposisjonskrav (se under). Komposisjonskrav = min A-verdi

CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)

Komposisjonskrav/ CR TRINN 7-8- SKRANKE
Kjempeomsving bakover <u>eller</u> forover 0,5 p
Svev fra øvre holmen til nedre holme: 0,5 p
Element med forover eller miks-grep: 0,5 p
Slippelement på samme holme: 05 p
Element med dreining på samme holmen inne i øvelsene, ikke opphopp eller avhopp: 180 gr dreining 0,2 p <u>eller</u> 360 gr dreining 0,5 p



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Sving beinet strakt over bommen til sittende med et bein på hver side	Basis		
	2. Heis opp til ridesitt/svevsitt med 90 gr. i hofteløddet – marker 2 sekunder	Basis	Beina lavere enn bommen Ikke 2 sekunder	0,1-0,3 0,3
	3. Opp å stå på ett bein - det andre holdes strakt frem	Basis	Beinet under bommens høyde/ rett ned	0,1-0,3
	4. 4 skritt forover på tå (armer strake ut til siden/litt opp, skulderblader presses sammen bak- skuldre ned- strekk helt ut i hendene og fingrene)	Basis	Ikke på tå – hver gang Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender -maks	0,1 Maks 0,1-0,3
	5. Snu på tå på begge føtter (armer opp over hodet- hender innover)	Basis	Vending ikke på tå Upresise armer og hender	0,1 0,1-0,3
	6. 4 skritt bakover på tå (armer ut til siden/litt opp skulderblader presses sammen bak- skuldre ned- strekk helt ut i hendene og fingrene).	Basis	Ikke på tå Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender	0,1 hv.g
	7. Strekkhopp (Armbruk: bak kroppen i sats- opp over hodet i strekkhopp- frem i landing og håndflatene peker ned)	Basis	Upresis armbruk	0,1-0,3
	8. Benspark fremover/opp høyre + venstre (armer ut og strake, skulderblader i sammen bak - overkroppen i ro)- Benspark til siden høyre + venstre (Uten å snu kroppen til siden, en arm frem og en til siden i sparkene). Beinet skal svinges/ sparkes dynamisk, sammenlignet med bare å løfte beinet.	Basis	Bensplitt under 135 gr. Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender Dårlig dynamikk i spark	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
	9. Benspark ned med 180 gr. splitt høyre + venstre - bomlanding (hender ned til bommen og nesa inn mot ståbeinet i bensparket, ståbeinet kan være bøyd på vei ned, strekkes ut i splitten). Landing valgfritt mht armposisjon (ved ørene/ en eller begge armer ned)	Basis	Bensplitt under 180 gr. – hv.g Mangelfull dynamikk i spark hv.g	0,1-0,3 0,1



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	10. Balanse på en fot- 2 sek. på full fot + 2 sek. på tå- høyre + venstre fot (armer opp over hodet, håndflater og tommel peker innover)	Basis	Holder ikke 2 sek – hver gang Ikke på tå – hver gang Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender .-maks	0,3 0,1 Maks 0,1-0,3
	11. Kvart vending – stå på tå begge føtter med armene opp og hendene inn - strekkhopp ned (armer nedenfra og opp- armer over hodet i strekkhoppet og frem- håndflater og tommel peker ned i landing)	Basis	Ikke på tå 2 sek Upresis armbruk i strekkhopp/ landing	0,1-0,3 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Hopp til bredstående - strake ben og armer (firfot med delte bein)	Basis		0,1-0,3
	2. Senk ned til ridesitt/svevsitt (beina delte på utsiden av armene) - hold 90 gr. i hoftelddet- kvart vending i holdposisjon til sittende posisjon med ett bein på hver side av bommen (ikke krav til å holde i 2 sek, men utføres rolig og kontrollert)	Basis	Ikke 90 gr. i hoftelddet/ beina peker nedover	0,1-0,3
	3. Opp å stå på ett bein - det andre holdes strakt frem	Basis	Beinet under bommens høyde/ peker ned	0,1-0,3
	4. Passé-passé/ balanse : Fra startposisjon til piruett opp på tå på høyre fot hold posisjon i 2 sek. – gjenta på venstre fot (armer over hodet, hender og tompler peker inn i balanseposisjon, det frie beinet er bøyd, tå peker mot/ berører kneet)	Basis	Ikke på tå – hver gang Holder ikke 2 sek – hver gang Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender –	0,3 0,3 Maks 0,1-0,3
	5. Chassé – strekkhopp (en arm frem, en ut til siden i chassé, motsatt arm og bein frem. Armbruk i strekkhopp: bak kroppen i sats- opp over hodet i strekkhopp- frem i landing og håndflatene peker ned)	Basis	Upresis armbruk Lite høyde i chassé	0,1-0,3 0,1-0,3
	6. Halv piruett på tå på en fot (armer over hodet, hender og tompler peker inn) (180 graders dreining på en fot)	Basis	Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender	0,1-0,3
	7. Hold/ balanse : Løft ett ben frem over vannrett– ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden (hofteldd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. (Armbruk: opp over hodet når beinet er frem, en arm opp og en arm frem når beinet holdes til siden, armer frem, ut eller langs kroppen i vater)	Basis	Beinet under 90 gr. Holder ikke 2 sek. Upresis holdning/ armer	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3 maks.
	8. Benspark fremover/opp høyre + venstre min. 135 gr. (armer ut, skulderblader i sammen bak, overkroppen i ro. Beinet skal svinges/ sparkes dynamisk, sammenlignet med bare å løfte beinet).	Basis	Beinet under 135 gr. – hv.g Dårlig holdning og/ eller upresise armer og hender Mangelfull dynamikk i spark hv.g	0,1-0,3 maks 0,1-0,3 Hv g 0,1



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	9. Strekkhopp x 2 i serie (armer nedenfra og opp- armer over hodet i strekkhoppene og frem- armer ut til siden i landing i første strekkhopp- klar til strekkhopp nr.2- armer frem- håndflater og tomler peker ned i landing)	Basis	Upresis armbruk i strekkhopp/ landing Stopp i serie	Hv.g 0,1-0,3 0,3
	10. Spark opp til håndstående med delte bein i håndstående (spagat 180 gr. i håndstående- ikke krav til å samle beina eller holde håndstående)- bomlanding: tyngden på første bein som er bøyd, bakerste bein strakt (valgfri teknikk mht armer: Opp ved ørene/ en frem og en ut/ begge armer ned)	Basis	Vinkel i håndstående Mangelfull spagat	0,1-0,3 0,1-0,3
	11. Skritt sidelengs på tå - krysse foran og bak- (valgfri plassering av armer: i siden/ ut til siden, eller med bevegelse, men skal være definert)- snu rett frem igjen på tå på to føtter- gå pent på tå fremover eller bakover dersom avstanden ikke stemmer mht avsprang (armer ut til siden skulderblader i sammen)	Basis	Ikke på tå Upresise armer	0,1-0,3 0,1-0,3
	12. Avsprang : Spark opp til håndstående sidelengs- vis kontroll- fall over med kvart vending til landing på matten ved siden av bommen. Teknikk: En arm forlater bommen på vei ned for å utføre vendingen. Hodet peker i bommens lengderetning i landing.	Basis	Manglende kontroll i håndstående Upresis landingsposisjon	0,1-0,3 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Hopp til svevsitt med delte bein og 90 gr. i hoftelddet - kvart vending i svevsittende til sittende posisjon med ett bein på hver side av bommen - (ikke krav til å holde svevsitt i 2 sek.)	A	Ikke 90 gr. i hoftelddet/ beina peker nedover	0,1-0,3
	2. Opp å stå på ett bein - det frie beinet holdes strakt frem	Basis	Beinet under bommen/ peker ned i oppgang	0,1-0,3
	3. Balanse på tå på en fot - det frie beinet holdes inn mot kneet vis kontroll- beinet føres strakt frem hold med 90 gr. i hoftelddet 2 sek.- gjenta på det andre beinet. Armer opp i hold, hender og tomler peker innover	Basis	Lavere enn 90 gr. Holder under 2 sek.	Hv g.0,3 Hv g 0,3
	4. Chassé-splitthopp (splitt i damespagat)	Basis B		
	5. Piruett 360 grader på tå (armer over hodet, hender og tomler peker inn, det frie beinet er bøyd, tå peker mot/ berører kneet)	A	Armer ikke opp i piruett Feil fotstilling	0,3 0,1-0,3
	6. Håndstående 2 sek – splitt i spagat – landing på ett bein. Valgfritt om den utføres på tvers eller på langs.	A	Holder ikke 2 sek. Mangelfull håndstående (vinkel) Svai/ pikering/ ufiksert i håndstående Mellom 135-180 gr Mellom 135-180, under Vannrett: Ikke godkjent.	0,3 0,1-0,3 0,1 0,1 0,3
	7. Benspark fremover/opp høyre + venstre min. 135 gr. (armer ut, skulderblader sammen bak, overkroppen i ro. Beinet skal svinges/ sparkes dynamisk, sammenlignet med bare å løfte beinet).		Beinet under 135 gr. Dårlig holdning og/ eller upresise armer Mangelfull dynamikk i spark	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	8. Strekkhopp- kroppert hopp i serie (armer ut til siden i landing etter strekkhopp-klar til kroppert hopp- armer frem, håndflate og tomler peker ned i landing etter kroppert hopp). Kroppert hopp – vinkel i kneledd og hofteldd min 90 grader.	Basis	Stopp i serie	0,3
	9. Hjul - teknikk: øvelse til araber/ fritt hjul - (ikke sidehjul). Første hånd plasseres sidelengs og andre hånd er snudd 180 gr. – benspark gjennom håndstående og hodet nøytralt mellom armene	A	Benspark ikke gjennom vertikalen Svai og/ eller hodet ut Feil håndplassering	0,1-0,3 0,1 0,1
	10. "Landmålerhopp – landmålerhopp" i serie: høyre- venstre bein, eller omvendt. Strakt svingbein, ikke krav til 180 beinsplitt. Trekket kun for stil og høyde, skal vise et «svev»	Basis	Mangelfullt svev/ høyde Bøyd svingbein Stopp i serie	0,1-0,3 0,3 0,3
	11. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett– ståbenet strakt - hold 2 sek.- før beinet ut til siden. Vri hoften slik at kneet peker opp), hold 2 sek. – før beinet til vater, hold 2 sek. Armposisjon: opp over hodet når beinet er frem, en arm opp og en arm frem når beinet holdes til siden, armer frem, ut eller langs kroppen i vater.	Basis	Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3
	12. Avhopp: stift Gå pent på tå forover eller bakover dersom avstanden til enden må tilpasses før avsprang)	Basis	Manglende skyv/ høyde	0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 4,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Opphopp på tvers av bommen – gjennomhukning med samlede ben – sitt ned og heis opp til pikert sittende. Hold 2 sek.- med delte eller samlede bein	A B		
	2. Valgfri oppgang til stående. 360 gr. piruett på en fot (armer over hodet, hender og tompler peker inn, det frie beinet er bøyd, tå peker mot/ berører kneet)	A	Armer ikke opp i piruett Feil fotstilling	0,3 0,1-0,3
	3. Landmålerhopp med strakt svingbein	B		
	4. Strekkhopp med 180 gr. dreining	Basis		
	5. Bro bakover eller forover Teknikk bakover: Strakt ståbein, løft det frie benet minimum vannrett, bro bakover, landing med hold i vater. Teknikk forover: Benspark- rolig nedgang armer ved ørene – bro - oppgang med å holde det andre beinet opp- avslutning med beinet opp (min. 90 gr.). Beinet holdes min vannrett ved avslutning av broen. (Ideell splitt i håndstående 180 gr.- som internasjonal bedømming)	A	Utilfredsstillende startposisjon Utilfredsstillende avslutningsposisjon	0,1-0,3 0,1-0,3
	6. Spagathopp (sats på samlede ben – landing på samlede ben - damespagat) – strekkhopp i serie	B Basis	Stopp i serie	0,3
	7. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett– ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden (hoftledd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. Armposisjon: opp over hodet når beinet er frem, en arm opp og en arm frem når beinet holdes til siden, armer frem, ut eller langs kroppen i vater	Basis	Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	8. Hjul- strekkhopp i serie. Teknikk i hjul: øvelse til araber/ fritt hjul- ikke sidehjul- første hånd plasseres sidelengs og andre hånd er snudd 180 gr. – benspark gjennom håndstående og hodet nøytralt mellom armene	A Basis	Benspark ikke gjennom vertikalen Svai og/ eller hodet ut Feil håndplassering Stopp i serie	0,1-0,3 0,1 0,1 0,3
	9. Avhopp: Kroppert salto bakover eller forover	A		



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TRINN 5	VERDI	TOPPVERDI: 5,5	
Tegn	Øvelsen må inneholde følgende elementer - utføres i valgfri rekkefølge. Artisteri og komposisjon lik internasjonal bedømming og selvvalgte øvelser		Tekniske feil	Trekk
	1. Pikert sittende med samlede bein . Hold min. 2 sek	B		
	2. Bro bakover - start med å holde beinet opp i vannrett (90 gr.), etter bro: skyv opp til sats på tå armer opp- armer går rolig ned langs siden/ bakover- direkte flikkflakk - (det skal være flyt)	A B	Utilfredsstillende startposisjon i bro Stopp i serie	0,1-0,3 0,3
	3. Landmålerhopp med strakt svingbein	B		
	4. 360 gr. piruett	A		
	5. Splitthopp (herrespagat) – sats og landing på samlede bein	B		
	6. Spagathopp (damespagat) - strekkhopp i serie	B Basis	Stopp i serie	0,3
	7. Avsprang: Hjul- direkte salto bakover	A A	Stopp i serie	underkjent



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

TRINN 6:

Selvvalgt øvelse = 3,0 + DV (verdien på de 7-8 vanskeligste elementene) + **CR + CV**

DV= Vanskeverdi. Minimum 3 gymnastiske og 3 akrobatiske elementer + 1 valgfritt (som internasjonal bedømming).

CR= Komposisjonskrav (se under)

CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)

Komposisjonskrav/ CR TRINN 6- BOM
Akrobatisk element forover/ sidelengs og bakover: 0,5 p (ruller kan ikke benyttes)
Pirouett fra elementtabellen: 0,5 p
Gymnastisk serie hvor ett av elementene må være et hopp med min. 180 gr. splitt (dame/ herrespagat): 0,5 p
Akrobatisk serie (min. 2 elementer, ingen ruller eller hold-elementer) med: 1 akrobatisk element uten sjev og 1 akrobatisk element med sjev: 0,2 p 2 akrobatiske elementer med sjev: 0,3 p 2 akrobatiske elementer med sjev, hvorav en er salto: 0,5 p (kun den vanskeligste kombinasjonen gir CR verdi dersom gymnasten har flere akrobatiske kombinasjoner)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Frittstående	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Benspark: 2x frem/opp, 2x siden, 2x bak. (høyre + venstre). Teknisk utførelse: Nesen/ ansikt vender fremover hele veien. Spark frem/opp: Armer ut til siden, skulderblader i sammen bak, Spark sidelengs: en arm ut, en arm frem. Spark bak: Armene opp hender inn i spark ned i mellom- overkroppen i ro i alle spark. Skuldre ned. Krav til grader: 135 + 135 + 90 grader. Bein skal sparkes dynamisk, ikke bare løfte beinet.	Basis	Utilfredsstillende splitt Upresise armer (trekkes én gang) Ikke dynamiske spark	0,1-0,3 hv.g 0,1-0,3 0,1 hv.g
	2. Chassé- hink eller skritt ("step-out) – chassé på det andre beinet. Teknisk utførelse armer: Motsatt arm og bein peker frem samtidig, andre arm ut til siden. På høyeste punkt i hoppet skal føttene være nesten samlet (trenger ikke treffe andre foten).	Basis	Manglende høyde i chassé Beina ikke nære hverandre Upresis armbruk	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3
	3. Rulle forover strake armer og bein i rulla, og oppgang på strake bein. Skyver i fra med armer (hender plasseres innover/ fingre peker mot hverandre).	Basis	Feil håndplassering	0,3
	4. Strekkhopp med halv vending - armer over hodet i hoppet	Basis	Upresise armer	0,1
	5. Rulle bakover til landing i krum posisjon/"armhevingsposisjon" . Strake bein, figurene peker mot hverandre i rulla. Gå med strake bein opp til pikert stilling , tøy frem. Hender plasseres med motsatt håndisett bak føtter/ så mye "klappet sammen" gymnasten klarer	Basis	Feil håndplassering i rulle Feil håndplassering i pikert stilling Utilfredsstillende bevegelse i pikert stilling	0,3 0,1 0,1-0,3
	6. Strekkhopp- kroppert hopp i serie (ikke direktesats/ rebound). Teknisk utførelse armer: Armer ut til siden i landing etter strekkhopp- klar til kroppert hopp- armer frem, håndflater og tommer peker ned i landing etter kroppert hopp	Basis	Upresis armbruk Ikke serie	0,1-0,3 0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	<p>7. Hjul fra knestående til oppstem Startposisjon: Ett kne + leggen i bakken, andre foten i gulvet kne over tær, 90 gr. vinkel. Teknikk: øvelse til araber/fritt hjul- ikke sidehjul- første hånd plasseres sidelengs og andre hånd er snudd 180 gr.– benspark gjennom håndstående og hodet nøytralt mellom armene- bakerste bein svinges raskt og plasseres nesten inntil andre fot</p>	Basis	Benspark ikke gjennomvertikalen Svai og/ eller hodet ut Feil håndplassering Feil landingsposisjon	0,1-0,3 0,1 0,1 0,1-0,3
	<p>8. Fra stående med strake armer over hodet (tillatt med litt beindeling) – Nedgang i bro bakover. Bevegelsen starter med armer og øvre del av overkroppen- samle beina. I bro: tøy på skuldre med strake bein- spark over gjennom håndstående til stående</p>	Basis	Starter bevegelsen med hodet/ ukontrollert Utilfredsstillende bevegelse i skuldre i bro	0,1-0,3 0,1-0,3
	<p>9. Håndstående – rulle forover. Teknikk: Spark kontrollert opp til håndstående- vis strak håndstående posisjon – rull ned med bøyde armer og bein – ta tak i beina (foran på leggene) i oppgang – opp å stå uten å dytte fra i matta med hendene</p>	Basis	Utilfredsstillende håndstående (vinkler/ svai) Holder ikke hodet i rulle ned Dytter fra med hender i oppgang	0,1-0,3 0,1 0,3
	<p>10. Damespagat sittende på gulvet (valgfritt bein). Armene ut til siden, strake armer, strekk helt ut i fingre</p>	Basis	Mangelfull splitt Sitter ikke rett i hofta Upresise armer	0,1-0,3 0,1 0,1



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Frittstående	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett- ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden, hoftelodd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. (Armbruk: opp over hodet når beinet er frem, en arm opp og en arm frem når beinet holdes til siden, armer frem, ut eller langs kroppen i vater) –Gjenta med det andre beinet.	Basis	Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer (trekkes en gang)	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3
	2. Chassé- hink eller skritt ("step-out) – chassé på det andre beinet. Teknisk utførelse armer: Motsatt arm og bein peker frem samtidig, andre arm ut til siden. På høyeste punkt i hoppet skal føttene være nesten samlet (trenger ikke treffe andre foten).	Basis	Manglende høyde i chassé Beina ikke nære hverandre Upresis armbruk (trekkes en gang)	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3
	3. Spark opp i håndstående- rulle med strake armer- oppgang på strake bein. Dytt fra med hendene for å komme opp.	Basis	Utilfredsstillende håndstående (vinkler/ svai)	0,1-0,3
	4. Strekkhopp med hel vending (360 gr.) Armer over hodet i hoppet	Basis	Upresise armer	0,1
	5. Rulle bakover til håndstående med strake armer (start fra samlede bein) –. Hendene innover når de treffer matta- flytt håndisett så hender peker frem i håndstående (lite push)- nedgang på strake samlede bein- armer over hodet- krum posisjon (som til flikk flakk, uten skyv)	Basis	Feil håndplassering i rulle Utilfredsstillende håndstående (vinkel) Utilfredsstillende bevegelse i pikert stilling	0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
	6. Spagathopp- spagathopp - strekkhopp (i serie- ikke direktesats/ rebound. Sats på begge bein, spagat med hhv høyre og venstre bein). Teknisk armer: Armer ut til siden i landing etter strekkhopp,- klar til neste hopp- armer frem. OBS – "lange", elegante armer	A Basis	Upresis armbruk Stopp i serie	0,1-0,3 0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	<p>7. Tic-Tac: Rolig benspark – armene strake over hodet – hold linjen og kontrollert opp i håndstående med 180 gr. bensplitt gjennom håndstående, ned brohold igjen det ene beinet – peker opp mot taket- spark tilbake gjennom 180 gr. bensplitt opp til stående</p>	Basis	<p>Mangelfull kontroll Holder ikke linjen på vei opp i håndstående Manglende splitt</p>	<p>0,1 hvg 0,1 0,1-0,3 hv.g</p>
	<p>8. Fra samlede bein: Hinkesats- araber- valgfritt hopp. Utførelse: Start med armene strake frem – armer går bakover og bøy i knærne- armer går frem og hopp hinkesats. Fokus: Strak hoft bakre bein i hinkesats, hold rett linje gjennom araber. Viser klart skyv.</p>	Basis	<p>Dårlig koordinering av armer/ bein i sats og hink Holder ikke rett linje Stopp mellom araber og hopp</p>	<p>0,1-0,3 0,1-0,3 0,3</p>
	<p>9. Håndstående- senk kontrollert ned til ridesittende/ svevsitt- valgfritt om bein går på utsiden eller innsiden (gjennom) av hendene</p>	Basis	<p>Utilfredsstillende håndstående (vinkler/ svai) Beina går i gulvet på vei ned Ukontrollert senk ned</p>	<p>0,1-0,3 0,3 0,1-0,3</p>
	<p>10. Damespagat sittende på gulvet (valgfritt bein) – armene ut til siden, strake, strekk helt ut fingre</p>	Basis	<p>Mangelfull splitt Sitter ikke rett i hofta Upresise armer</p>	<p>0,1-0,3 0,1 0,1</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Frittstående	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett- ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden (hoftelodd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. (Armbruk: opp over hodet når beinet er frem, en arm opp og en arm frem når beinet holdes til siden, armer frem, ut eller langs kroppen i vater. Gjenta med det andre beinet)	Basis	Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer (trekkes en gang)	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3
	2. Chassé- føllhopp - Utførelse: Motsatt arm og bein peker frem samtidig i chassé, andre arm ut til siden. På høyeste punkt i hoppet skal føttene være nære hverandre (trenger ikke treffe andre foten). I føllhopp: Armer opp i hoppet og ut til siden i landing, eller ut til siden	Basis	Manglende høyde i chassé Beina ikke nære hverandre Upresis armbruk (trekkes en gang)	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3
	3. Press til håndstående (fra stående)- ned i «stalterposisjon»/ ridesitt - følge på videre bakover med skuldre- rulle bakover til håndstående med strake armer- hendene innover- flytt håndisett så hender peker frem i håndstående (push)- nedgang på strake samlede bein- armer over hodet- krum posisjon (som til flikk flakk, uten skyv)	Basis	Vinkler/ svai i håndstående Feil håndplassering (hender ikke innover)	0,1-0,3 0,3
	4. Spagathopp- spagathopp – kroppert hopp (i serie- ikke direktesats/ rebound). Sats på begge bein, spagat med hhv høyre og venstre bein). Teknikk armer: Armer ut til siden i landing etter strekkhopp- klar til neste hopp- armer frem, håndflate og tomler peker ned i landing etter kroppert hopp	A Basis	Upresis armbruk Ikke serie	0,1-0,3 0,3
	5. Piruett (360 gr.) på en fot (valgfri vei)	A		
	6. Håndstående med 360 gr. vending. Teknikk: Går rundt et «punkt», slik at tærne peker mest mulig rett opp hele veien og det er flyt i vendingen	Basis	Dårlig flyt i vendingen Utilfredsstillende håndstående (svai/ pikering)	0,1-0,3 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	<p>7. Flikkflakk med samlede bein - Startposisjon: Armer opp over hodet ved ørene, står litt bøyd frem med øverste del av overkroppen- krom. Strak hofte i opp-ned posisjon, rett vinkel fra skuldre til hender, vis skyv- deretter krum ved skyv opp til stående</p>	A	Utilfredsstillende/ slapp startposisjon Ikke utstrakt hofte opp-ned	0,1-0,3 0,1-0,3
	<p>8. Fra samlede bein- hinkesats- enbeinsstift- araber- valgfritt hopp (A eller basis) Utførelse: Start med armene strake frem – armer går bakover og bøy i knærne- armer går frem og hopp hinkesats. Fokus: Strak hofte bakre bein i hinkesats, armene holdes ved ørene. Armer settes på rett linje i stift, viser klart svev i stift og araber. Utføres på rett linje</p>	A A A/basis	Dårlig koordinering av armer/ bein i sats og hink Holder ikke rett linje Ikke serie	0,1-0,3 0,1-0,3 Underkjent



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Frittstående	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 3,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Fra samlede bein: Hinkesats- araber- flikkflakk- valgfritt hopp. Utførelse: Start med armene strake frem – armer går bakover og bøyy i knærne- armer går frem og hopp hinkesats. Fokus: Strak hoft bakre bein i hinkesats, skyv i korbett- slik at knærne ikke går frem i sats til flikkflakk- armer holdes litt i igjen før utstrekning, svinges deretter raskt bakover. Utstrakt hoft i oppned-osisjon.	Basis A A Basis/A	Dårlig koordinering av armer/ bein i sats og hink Holder ikke rett linje Ikke serie	0,1-0,3 0,1-0,3 underkjent
	2. Håndstående med 360 gr. vending- senk ned til ridesitt- hold 2 sek. Teknikk: Går rundt et «punkt», slik at tærne peker rett opp hele veien og det er flyt i vendingen. Vis kontrollert nedgang til ridesitt- føtter på utsiden eller innsiden av armene.	Basis	Dårlig flyt i vendingen Utilfredsstillende håndstående (svai/ pikering) Mangelfull kontroll i nedgang Holder ikke 2 sek.	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1 0,3
	3. Press til håndstående (fra sittende opp til håndstående)- ned i «stalderposisjon»/ ridesitt- følge på videre bakover med skuldre- rulle bakover til håndstående med strake armer- hendene innover- flytt hender så de peker frem i håndstående (push)- nedgang på strake samlede bein- armer over hodet- krum posisjon (som til flikk flakk, uten skyv)	Basis	Vinkel i håndstående(r) Beina går i bakken Feil plassering av hender Utilfredsstillende nedgang fra håndstående: delte bein, hodet ut og/eller svai	0,1-0,3 0,3 0,1 hv.g 0,1-0,3
	4. Chassé-skritt («step out»)- landmålerhopp- landmålerhopp (med ett skritt i mellom, strakt svingbein) (halv piruett eller halv vending- pent på tå- dersom nødvendig for plass til neste element)	Basis A A	Bøyd svingbein	0,3 hv.g



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	<p>5. Fra samlede bein: Hinkesats- enbensstift- tobensstift- strekkhopp - Utførelse: Start med armene strake frem – armer går bakover og bøyy i knærne- armer går frem og hopp hinkesats. Strak hofta bakre bein i hinkesats. Hender plasseres ved siden av hverandre på linje i stifter. Viser klart svev, landing med beina «under» på linje med armer, hofta frem, stram rumpe og armene strake over hodet til strekkhopp. Ikke krav om kontroll i strekkhoppet. Ingen landingstrekk etter strekkhopp</p>	<p>A Basis</p>	<p>Dårlig koordinering av armer/ bein i sats og hink Feil i landingsposisjon etter tobensstift</p>	<p>0,1-0,3 0,1-0,3</p>
	<p>6. Piruett – piruett (360 gr.) Innover direkte utover (eller omvendt- valgfri rekkefølge)</p>	<p>A A</p>		
	<p>7. Fritt hjul eller fritt overslag (kineser) (løpefart ikke tillatt, skritt og hinkesats er ok)</p>	<p>A</p>	<p>Tar for stor fart</p>	<p>0,3</p>
	<p>8. Spagathopp- spagathopp (sats på samlede ben, hhv høyre og venstre bein fram) - splitthopp (herrespagat) i serie- ikke direktesats/ rebound. Teknikk armer: Armer ut til siden i landing etter hopp- klar til neste hopp- armer frem, håndflater og tommer peker ned i landing etter splitthopp.</p>	<p>A</p>	<p>Stopp i serie</p>	<p>0,3 hv.g</p>
	<p>9. Forlengs salto kroppert – litt løpefart er tillatt</p>	<p>A</p>		



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Frittstående	TRINN 5	VERDI	TOPPVERDI: 4,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	Øvelsen må inneholde følgende elementer, som utføres i valgfri rekkefølge. Artisteri lik internasjonal bedømming og selvvalgte øvelser			
	1. Fra samlede bein: Hinkesats- araber- 3 x flikkflakk- valgfritt hopp (ikke strekkhopp).	Basis A A(A+A) Basis/A		
	2. Enbensstift- tobensstift- kasterulle	A A Basis		
	3. Føllhopp med 360 gr. vending- landmålerhopp- sidehopp (herresplitt)	B A A		
	4. Piruett – piruett (360 gr.) Innover direkte utover (valgfri rekkefølge)	A A		
	5. Fritt hjul/fritt overslag (kineser)	A		



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

TRINN 6:

Selvvalgt øvelse = 3,0 + DV (verdien på de 7-8 vanskeligste elementene) + CR + CV

DV= Vanskeverdi. A= 0,1 B= 0,2 C= 0,3 D=0,4 osv. Minimum 3 gymnastiske, 3 akrobatiske elementer + et valgfritt (som internasjonal bedømming).

CR= Komposisjonskrav (se under).

CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)

Komposisjonskrav/ CR TRINN 6- FRITTSTÅENDE
Salto forover og bakover: 0,5 p Må være sats på to bein og utføres i en akrobatisk serie, dvs minimum to akrobatiske elementer
Salto med minimum 360 gr. dreining: 0,5 p Må utføres i en akrobatisk serie, minimum to akrobatiske elementer
Gymnastisk sekvens med min. to hopp/ sprang hvor et med min. 180 gr. splitt (dame/ herrespagat): 0,5 p. Det er tillatt med skritt og/eller chassé i mellom hoppene så lenge det er flyt i serien. Begge hopp må ha sats på ett bein.
Dobbel salto: 0,5 p Må utføres i en akrobatisk serie bestående av minimum to akrobatiske elementer