

## Reglement DUO/TRIO

En duo består av to gymnaster som utfører et program sammen. En trio består av tre gymnaster som utfører et program sammen.




Programmet utføres med valgfritt redskap (ikke frittstående). Det skal være ett redskap per gymnast. Alle gymnastene kan ha samme redskap, eller man kan benytte ulike redskap.

TID: Lengden av et program er mellom 1:15 og 1:30 min.

ALDER: følger gjeldende bestemmelser, se dokumentet Konkurransklasser

### JUNIOR OG SENIOR DUO/TRIO

Junior og senior Duo/Trio benytter internasjonalt reglement for tropp, med følgende unntak:

		Komposisjon: 6,00p max		
<b>Vansker (D):</b> Koordinert med redskapsteknikk Maks. 6 vansker. <b>3 vansker uten skiftning (en fra hver kroppstekniske gruppe)</b> <b>3 vansker med skiftning</b>		<b>Dansetrinn</b>  Min. 1 Koordinert med element(er) fra <u>hovedgrupper</u> og undergrupper redskapsteknikk	<b>Dynamiske elementer med rotasjon og kast (risiko)</b> Dynamisk element med rotasjon, kombinert med kast. 	<b>Samarbeids-elementer</b> Elementer med samarbeid mellom gymnastene
<b>Vansker uten skiftning</b> Verdi: 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50	<b>Vansker med skiftning</b> 	Verdi 0,30	Maks 1	Min. 3



NGTF

# Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

Nordisk reglement Duo-trio 2013\_2014\_Norsk.doc

## Vansker (D):

**Vansker uten skiftning:** Følger tabellen i det internasjonale reglementet. Duo/trioen kan ha maksimalt 3 vansker uten skiftning, en fra hver av de kroppstekniske gruppene (1 hopp/sprang, 1 balanse, 1 rotasjon).

**Vansker med skiftning:** Følger reglene i det internasjonale reglementet

**Dansetrinn:** Følger reglene i det internasjonale reglementet.

**Risiko:** Følger reglene i det internasjonale reglementet.

## Elementer med samarbeid mellom gymnastene, med eller uten rotasjon av kroppen:

Følger reglene i det internasjonale reglementet.

Verdi for samarbeidselementer i duo/trio:

Samarbeid med rotasjon av kroppen

**CRR – 0,30**

1 (duo) eller 1-2 (trio) gymnaster utfører elementet med rotasjon.

**CRR3 – 0,40**

2 (duo) eller 3 (trio) gymnaster utfører elementet med rotasjon.

## Karakter for vanskegrad (D):

Dommerne i vanskegrad (D) vurderer programmets vanskegrad som følger:

- Vurdere de 6 vanskene ut fra rekkefølgen de utføres i, og kontrollere at de utføres på tilfredsstillende måte.
- Hvis nødvendig, notere ned vansker som er utført, men som overskider de 6 tillatte.
- Kontrollere at 3 vansker uten skiftning, er utført, en fra hver av de kroppstekniske gruppene.
- Kontrollere at 3 vansker med skiftning er utført, med ulike typer kast eller fanger.
- Kontrollere at minst 1 serie dansetrinn er utført.
- Kontrollere at maks. 1 risikoelement er utført.
- Vurdere elementene med samarbeid mellom gymnastene, med eller uten rotasjon av kroppen.
- Føre karakteren for de godkjente elementene.
- Foreta trekkene.

## Utførelse følger internasjonalt reglement for tropp.

Unntak:



# Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

Ingen krav til antall formasjoner, ingen trekk for manglende formasjoner. Variasjon i bruk av rommet blir kontrollert ved bruk av trekket for langt stopp i en formasjon.

**Max. 10,00 p.**

## REKRUTT DUO/TRIO

Rekrutt Duo/Trio konkurrerer etter rekruttreglementets "tropp A".