



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 1503 33 50799 Org.nr.: 970 232 796

---

## Noen nye regler og presiseringer i NM gjeldene fra 2016

### **Alders inndeling:**

#### **Turn kvinner:**

Junior 13-15 år

Senior 16 år og eldre

#### **Turn menn, *forandring*:**

NM junior: 14 – 18 år

NM senior: 16 år og eldre

NM senior: Alle turner etter CoP Senior, men juniorer kan ikke turne elementer som er ulovlige i henhold til CoP junior.

NM senior: Lag: Minst en på laget må holde FIG sin senioralder (18 år eller eldre).

### **Lag i NM:**

Lagmodus er 5-5-3, det vil si max 5 på laget, 5 kan turne og 3 teller i hvert apparat, disse 3 skal oppgis på forhånd og senest på lagledermøte. En klubb/forening kan stille med flere lag.

### **Gymnaster som ikke har norsk statsborgerskap:**

Utenlandske utøvere som er bosatt i Norge og medlem av et lag innen NGTF, kan delta i konkurranser i henhold til følgende regler:

- A.** Individuell deltagelse av utenlandske gymnaster i Norgesmesterskap tillates, men de deltar utenfor konkurranse.
  - B.** Individuell deltagelse av utenlandske gymnaster i andre konkurranser tillates, og de innplasseres på eventuell rankinglister på lik linje med norske utøvere.
- 



**Grunnlaget legges i gym og turn!**

- C. Det tillates at det er maksimalt 50 % utenlandske utøvere på en tropp eller et lag. Dette gjelder både i Norgesmesterskap og andre konkurranser. Ved utregning rundes 50 % nedover, dvs. at med 5 utøvere på laget, kan maksimalt 2 være utenlandske statsborgere.

### Felles bestemmelser-konkurranseregner

#### **Lagledermøte, ny regel:**

Alle klubber må stille med en representant på lagledermøte. De klubber som uteblir vil få en bot på kr. 1000,-

#### **Åpning, innmarsj og premieutdeling:**

Åpning av NM med Nasjonalsang skal skje ved start av pulje 2 med alle gymnaster (pulje 1 og 2) til innmarsj. Gymnastene skal ha på klubbdress.

Premieutdeling: alle gymnaster som har turnet skal delta på premieutdeling i konkurransetøy (det vil si turndrakt og turnbukse for gutter).

#### **Startrekkefølge:**

Pulje 2 skal bestå av de beste gymnastene, antallet er bestemt i forhold til antall påmeldte for hver gren. For turn menn er det Landslagssjefen som rangerer, i turn kvinner er det Teknisk komite som rangerer ut i fra resultathistorien.

Startrekkefølgen trekkes av de tekniske komiteer. Det tas ikke hensyn til lag.

Etteranmeldte gymnaster skal starte.

TKTK og TKTM  
Bente Stensrud  
Konsulent nasjonale konkurranser