

Rekrutt obligatoriske program 2017:

Obligatoriske elementer tau og ring

RYTMISK GYMNASTIKK

NGTF



NGTF

27. oktober 2016

BAKGRUNN











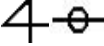
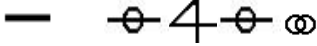







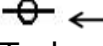

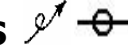


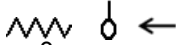
1. januar 2017 trer nytt rekruttreglement i kraft. Samtidig benyttes i 2017 de obligatoriske programmene med tau og ring som er laget etter tidligere rekruttreglement.

De nevnte programmene inneholder dermed ikke de obligatoriske elementene som finnes i rekruttreglement 2017. Det er derfor laget en tilpasning av bedømmingen av disse obligatoriske programmene, slik at antall elementer og verdier samsvarer med rekruttreglement 2017.

Programmene skal altså utføres slik som de vises på de eksisterende videoene (ingen endringer).

Programmene bedømmes etter de obligatoriske elementene som er spesifisert på de neste sidene. For detaljer om hvordan elementene bedømmes, se rekruttreglement 2017.





















OBLIGATORISKE ELEMENTER TAU

	GRUNNTRINN 7 elementer 0,2	TRINN 1 7 elementer 0,4	TRINN 2 7 elementer 0,6
	 Småhoppserie med passering forlengs	 Småhopp med kryss +dobbelthopp. Passering forlengs	 Småhopp med kryss+dobbelthopp. Passering baklengs
	 Hold en knute, skiv tauet fram og fang andre knute	 Toss i sagittalplanet med slipp av tauende bak ryggen, fang med samme hånd	 Toss med slipp bak ryggen i passèbalanse
	 Passering gjennom tau med bakoversving og halv vending av kroppen	 Kosakksprang med passering gjennom tau forover	 Chassé spagatsprang+ chassé kosakksprang m/dobbeltsving. Passering gjennom forover
	 Kroppert hopp gjennom sammenfoldet tau, sett tau under hakke, slipp og fang tauet på andre side	 Kast med rotasjon forover og fang i knutene	 Kast med rotasjon bakover og fang i knutene
	 Tre rotasjoner over hode i horisontal planet i passèbalanse	 Rotasjon i horisontalplanet over hode i passèpiruett	 To kropperte hopp gjennom sammenfoldet tau baklengs
S	S Uten statisk redskap	S  To kropperte hopp gjennom sammenfoldet tau	S  Toss i horisontalplanet. Slipp en tauende bak ryggen, fang tauenden foran. Fire strekkhopp med store armsving
R Forøvelse	 En stor sirkel i frontal planet med vending av kroppen	 To store sirkler i frontal planet med vending av kroppen	 Småhoppserie med rotasjon av kroppen og passering gjennom bakover












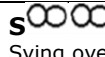









OBLIGATORISKE ELEMENTER RING

	GRUNNTRINN 7 elementer 0,2	TRINN 1 7 elementer 0,4	TRINN 2 7 elementer 0,6
○	○HV○VH Rotasjoner i frontalplanet med overlevering fra hånd til hånd	→⊖ Lavt kast med 1/2 rotasjon	○⊥ Tre rotasjoner rund hånden i balanse med benet rett fram
⊖	⊖HV⊖VH Rotasjon om ringens akse fra hand til hånd	⊖⊖ To rotasjoner om ringens akse, en på gulvet og andre rund hånd	⊖ ⊖ ↗ ↓ ⊖ Rotasjonskast. Utkast i hopp med passering gjennom ringen, fang i hopp med passering gjennom ringen
∞	∞ HV Trilling på gulv	∞ ⊗ Trilling fra arm til ryggen	∞ ⊗ Lang trilling over armene i favn bak hodet
⊖	⊖ Små trippehopp med passeringer gjennom forover	∞ ⊖ Bakoverbøyning på kne, med føring av ringen rundt langs gulvet	4 ⊖ Passering gjennom ringen i kosakksprang med chassé foran
↗ ↓ ∞	↗ ↓ Flatt kast og fang	↗ ↓ Rotasjonskast og fang	∞ ⚔ 720° Passèpiruett. Ringen føres rund livet
S	∞ Sløyfesving to ganger	S ∞ ∞ Med høyre arm sving over hodet mot venstre og rundt livet, med vending av kroppen+ åttetall med stor bevegelse av kroppen	S ○ HV Rotasjoner i frontalplanet med overlevering fra hånd til hånd
R Forøvelse	⊥ Passèbalanse opp på tå, ringen i ro	⊥ ∞ Reversering + passèbalanse	∞ ⊖ ⊥ Reversering, chainé, fang mellom knær

PRPROGRAMREKKEFØLGE TAU

GRUNN TRINN 0,2 p. pr. element	 Stor sirkel i frontalpl + vending	 Kroppert hopp, slipp og fang under hakke	 Tre rotasjoner i horisontalpl over hodet	 Med tauende fra gulv	 Hopp med bakoversving	S Uten statisk redskap	 Forlengs
TRINN 1 0,4 p. pr. element	 Sagittalpl fang samme hånd	 Foroverkast	 Med kryss +dobbelthopp, forlengs	 Passering forover	 2 store sirkler i frontalpl +2 vending	 2 kropperte hopp m/sammenf oldet tau	 Horisontalpl over hode
TRINN 2 0,6 p. pr. element	 Toss i horisontalpl. 4 strekkhopp med store armsving	 Med kryss +dobbelthopp, baklengs	 4 strekkhopp med store armsving	 4 strekkhopp med store armsving	 Rotasjon bakover	 2 kropperte hopp m/sammenf oldet tau	 2 kropperte hopp m/sammenf oldet tau

PROGRAMREKKEFØLGE RING

GRUNN TRINN 0,2 p. pr. element	 HV	 Flatt kast og fang	 I frontalplanet fra hånd til hånd	 Fra hand til hånd og tilbake	 Sløyfesving to ganger	 Ringen i ro	 Små trippelhopp
TRINN 1 0,4 p. pr. element	 1/2 rotasjon	 En på gulvet og andre rund hånd	 Fra arm til ryggen	 Lang i favn bak hodet	 Sving over hode mot venstre og rund livet+8 tall	 Føring langs gulvet+passering gjennom	 Føring langs gulvet+passering gjennom
TRINN 2 0,6 p. pr. element	 Danse trinn	 Danse trinn	 Lang i favn bak hodet	 Lang i favn bak hodet	 Chainé, fang m/ knær	 3 rotasjoner rund hånden	 720° Ringen føres rundt livet