



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

Til: Alle lag med gymnastikkhjul

Kopi: Kretsledere og kretskontorer
Internasjonale dommere og nasjonale dommere
Mailingliste gymnastikkhjul
Teknisk komité gymnastikkhjul
www.gymogturn.no

Reglementsendringer og presiseringer

Innhold

Revisjoner	2
Generelt for alle disipliner	2
Minirekrutt (10 år og yngre)	2
Rekrutt (11 – 12år)	2
Junior Nasjonal klasse 13-18 år	3
Junior allround (13 – 18år)	3
Senior nasjonal klasse (18 år og oppover).....	3
Senior allround (18 år og oppover)	3
Linje.....	3
Komposisjon.....	3
Vanskekarakter i linje	3
Tilbakerulling: Nytt fra høst 2016 i Norge.....	3
Linje senior med musikk	4
Komposisjon.....	4
Musikk	4
Musikkarakter	4
Vanskekarakter	5
Generelle endringer i linjereglementet:	5
Vanskeøvelse	5
Spiral	5
Komposisjon.....	5
Vanskekarakter	6
Strukturgrupper i spiral:	6
Generelle endringer i spiralreglementet	6
Hopp.....	6
Godkjenning av skru.....	6

Godkjenning av hjulstørrelse.....	7
Faste trekk.....	7
Ulike kvalifiseringskrav.....	7
Nasjonal klasse → allround.....	7
Norgesmesterskap	8
Kvalifiseringskrav for deltagelse i NM	8
Krav for å kvalifisere seg til NM finale og bli kåret til Norgesmester (gjeldende fra NM 2018)	8
Verdensmesterskap – kvalifisering og deltagelse	8
Annet.....	9
Diverse trekk:	9
Innmelding av nye momenter.....	9
Publisering av resultater fra konkurranser (gjeldende fra januar 2018)	9

Revisjoner

Dokumentet er oppdatert flere ganger fra 2010, senest i 2016 og 2017. **De nyeste endringer og tillegg er skrevet med rød tekst (2017).**

Nye momenter fra IRV, med forklaring og link til youtube-film finner du ved å følge linkene:

- **2015:** http://www.rhoenrad.com/uploads/code-of-points/changes_code-ofpoints/2015_new-elements.pdf
- **1.8.2016**
- **22.6.2017:** http://www.rhoenrad.com/uploads/code-of-points/changes_code-of-points/2017_new-elements.pdf

Generelt for alle disipliner

Klasseinndelingen nedenfor skal følges i alle nasjonale konkurranser.

Minirekrutt (10 år og yngre)

Rekrutteringsstigen ble revidert våren 2016 og 2017 i forbindelse med dommer og trenerseminaret. Stigen er et konsept som blir gjeldene. Stigen vil bli årlig evaluert og revidert. Trenerne kan selv på spesielle skjemaer godkjenne trinn. Gymnaster kjører siste godkjente trinn i konkurranse. Bedømming her er fremdeles bra-bedre-best. Trener kan hele tiden følge hjulet. Alle gymnaster skal stille i alle tre disipliner. **Etter endringer i barneidrettsreglementet kan denne klassen kun tilbys i to nasjonale konkurranser i løpet av året. Arrangørklubber må derfor sende egen invitasjon til lokale konkurranser for denne klassen.**

Rekrutt (11 – 12år)

Kjører samme «stige» som minirekrutter. Disse blir derimot bedømt etter spesielle karakterer satt på hvert trinn som er beskrevet i stigen. Treneren kan også her godkjenne trinnene, og gymnasten kjører det sist godkjente trinnet i konkurransen. Trener kan her stå i konkurransefeltet, evt. følge hjulet gjennom hele øvelsen. Alle gymnaster stiller i alle tre disipliner.

Junior Nasjonal klasse 13-18 år

Disse følger også «stigen». Trener godkjenner nivå. Alle gymnaster stiller i alle tre disipliner. Trener kan gå inn 2 ganger i konkurransesonen uten trekk.

Junior allround (13 – 18år)

Følger internasjonalt reglement.

Senior nasjonal klasse (18 år og oppover)

Gymnaster kan velge å gå over til seniorklassen fra og med det året de fyller 16. Følger internasjonalt reglement inntil videre.

Senior allround (18 år og oppover)

Gymnaster kan velge å gå over til seniorklassen fra og med det året de fyller 16. Følger internasjonalt reglement.

Linje

Komposisjon

- 1 moment i 1 binding
- 1 moment i 2 bindinger
- 2 sentrale moment uten binding
- 1 komplett fritt flygende m/pikering
- 1 bro uten bindinger (uten ½ vending)
- 1 desentralt moment, hvor øvre fase kommer fra en av gruppene: høyrulle, omsvinger.

Vanskekarakter i linje

De 8 beste elementene i øvelsen blir tellende. De gis fortsatt 0,2 bonus for avhopp av B verdi eller vanskeligere. Vanskeverdien kan da bli max 6,4 + 0,2 for bonus. Elementene teller som følger:

- D – element: 0,8 poeng
- C – element: 0,6 poeng
- B – element: 0,4 poeng
- A – element: 0,2 poeng

Tilbakerulling: Nytt fra høst 2016 i Norge

Tilbakerulling i sentrale momenter bedømmes som tidligere. Ved tilbakerulling i desentrale momenter hvor det både er en øvre og nedre fase skal dette regnes som en ny lengde. Øvelsen skal ikke overstige 6 lengder, og momenter som kommer etter sjetten lengde skal ikke telles med i vanskekarakteren. Utførelsesdommerne trekker som vanlig. Gymnasten skal IKKE trekkes for manglende uthopp, men får ikke eventuell bonus og tellende vanske på uthoppet.

Linje senior med musikk

Komposisjon

- 2 momenter i 1 eller 2 bindinger
- 2 sentrale momenter uten bindinger
- 1 fullstendig utført bro uten bindinger (uten ½ vending opp-ned)
- 1 desentralt moment, hvor øvre fase kommer fra en av gruppene: høy rulle, omsvinger.
 - Manglende komposisjonskrav – 0,1 i trekk

Uthopp etter 3 store feil har falt bort og gymnasten fullfører øvelsen. Alle dommere slutter å dømme, men følgende faste trekk skal gis:

- Fra utførelsesdommer:
 - 0,2 for manglende sluttposisjon (uthoppet skal bedømmes, og gymnasten får IKKE trekk for manglende uthopp så sant dette utføres)
 - 0,5 i trekk pr. manglende moment
 - 0,1 i trekk pr. manglende komposisjonskrav
 - 0,2 i trekk dersom øvelsen er 1-5 sekunder for kort
 - 0,5 i trekk dersom øvelsen er over 5 sekunder for kort
- Fra musikkdommer:
 - 0,5 i trekk dersom tredje store feil forekommer etter mer enn 2 minutter
 - 1,0 i trekk dersom tredje store feil forekommer mellom 1 og 2 minutter
 - 1,5 i trekk dersom tredje store feil forekommer før 1 minutt av øvelsen er gått

Musikk

- Lengde på musikk: 2:30 – 3.15
- Gymnasten kan gå ut av hjulet og ha så mange gulvkontakter h*n vil, men må samtidig opprettholde kroppskontakt med hjulet.
 - Unntak: Gymnasten kan slippe hjulet dersom h*n ikke har utført noen momenter før slippet finner sted (altså i starten av øvelsen).

Musikkarakter

Se eget dokument for bedømming. Det er 2 poeng for trekk og 2 poeng for bonus i musikkarakter.

Når gymnasten velger musikk til sin øvelse må de ta hensyn til følgende faktorer:

- Musikken må være passende til konkurranse, og ivareta seriøsiteten rundt gymnastikkhjul. Hvis ikke dette overholdes kan arrangør ekskludere gymnasten fra konkurransen.
- Musikken må være instrumental, men stemme/koring er tillat (ikke ord eller tekst).
- Det er tillatt med lydeffekter i musikken, så lenge seriøsiteten til konkurransen er ivaretatt.
- Applaus/klapping er ikke tillatt.
 - Er man i tvil kan musikken godkjennes av IRV før bruk. Dette er ikke nødvendig for instrumental musikk.

Følgende endringer i musikkreglementet:

Musikk som stiller spørsmål ved seriøsiteten til idretten	Man blir ekskludert fra konkurransen
Hele musikken har tekst eller tale	2,0 p fast trekk
Bruk av upassende lydeffekter på konkurransen	0,5 – 1,0 p trekk

Bruk av musikk der deler er tekst/tale	0,5 p fast trekk
Applaus/klapping i musikken	0,5 p fast trekk
Musikken fades ut manuelt	0,5 fast trekk
Klare hørbare kutt i musikken	0,1-0,2 p per gang

Det norske musikkreglementet vil bli revidert i forhold til internasjonale regler og bli lagt ut på www.gymogturn.no

Vanskekarakter

Her gjelder de samme verdiene som i juniorklassen, kun de 6 momentene med høyest vanske blir tellende. Dette betyr at vansken i senior musikk er maks 4,8+bonus 0,2. Alle nye momenter av varierende vanske ligger nå ute på IRV sine sider.

Generelle endringer i linjereglementet:

Etter en stor feil i linje der det blir et brudd i øvelsen kan gymnasten ta på magnesium på nytt. Gymnasten skal forlate konkurransesonen og sikkerhetssonen for å gjøre dette, men må fortsette øvelsen innenfor 30 sekunders regelen. Gymnasten må ikke søle magnesium på gulvet.

Det er ikke tillatt å bytte hjul under en linjeøvelse (unntak: teknisk feil med hjulet). Dersom gymnasten prøver å bytte hjul vil h*n ikke få fortsette øvelsen.

Etter brudd i øvelsen vil vanskedommeren starte å telle vanske igjen etter at gymnasten har kommet seg opp i en øvre fase uten hjelp fra treneren. Momenter der treneren har hjulpet gymnasten opp i øvre fase vil ikke lenger telle på vanskekarakteren, selv om gymnasten klarer momentet selv.

Vanskeøvelse

Denne øvelsen kjøres ikke lenger fra 01.01.2017.

Spiral

Komposisjon

- 1 moment helt fri (2 rotasjoner) (Inkludert elementkombinasjon)
- 3 momenter i binding (nytt fra høst 2017)
- 1 halv vending
- 1 veksler
- 1 moment bakover på bakre kant
- 1 bro (to rotasjoner, kan skifte posisjon)
- 1 moment uten binding
- 2 momenter i liten spiral (maks 5), hvorav en MÅ være sentralisert
 - 0,2 i trekk per manglende krav
 - 0,5 i trekk per manglende liten spiral
 - 0,5 i trekk for manglende sentral liten spiral

Vanskekarakter

De 8 momentene med høyest vanske (av max 12 elementer) i øvelsen blir tellende.

Vanskeverdien kan da bli maks 8,0. Momentene teller som følger:

- R – moment: 1,0 poeng
- D – moment: 0,8 poeng
- C – moment: 0,6 poeng
- B – moment: 0,4 poeng
- A – moment: 0,2 poeng
 - Uthopp teller ikke som moment eller vanske. Kun undersving er tillatt.

Momentene som tidligere var definert som riskmomenter har fått nytt nummer (eks R5a) og ny vanske (1,0 poeng). En del andre momenter i både stor og liten spiral har også endret vanske. Se <http://www.rhoenrad.com> for fullstendig oversikt. De viktigste endringene er nedgradering av momenter med pikering forover.

Strukturgrupper i spiral:

- Spagater
- Veksler uten bindinger
- Fri med pikering
- Momenter med en fot ut til skrittstanga (gjelder både stor og liten spiral).
- Baklengs spiral med og uten bindinger

Generelle endringer i spiralreglementet

Etter en hovedfeil i spiral der det blir et brudd i øvelsen kan gymnasten ta på magnesium. Gymnasten skal forlate konkurransesonen og sikkerhetssonen for å gjøre dette, men må fortsette øvelsen innenfor 30 sekunders regelen. Gymnasten må ikke søle magnesium på gulvet.

Hopp

Følgende hopp har fått ny vanskeverdi:

D3 – ridesitt til overslag

• 1,3 poeng

D4 – Overslag

• 1,0 poeng

Overslag er ikke lenger en egen kategori, og vil bli kategorisert som «alle andre hopp».

Skru på overslag vil gi følgende ekstra vanske:

• ½ skru 0,2 poeng

• 1/1 skru 0,6 poeng

• 1 ½ skru 1,0 poeng

• Hver ekstra ½ skru 0,5 poeng

Ekstra vanskeverdi for Molberger med helskru:

• 2,2 poeng

Godkjenning av skru

Dersom gymnasten gjør et hopp med skru I flyvefasen må gymnasten gjøre ferdig hele skruen for å få vanskeverdien. En feilmargen på 30 grader er tillatt (målt ifht landingsposisjon på føttene) og vil gi ett mindre trekk. Dette betyr at dersom gymnasten melder ett hopp med 1 ½ skru (540 grader) må gymnasten fullføre minst 510 grader før landing. Hvis ikke dette gjøres godkjennes skruen kun som 1/1 skru (360 grader). Trekk for utførelse kommer i tillegg.

Godkjenning av hjulstørrelse

Dersom det ikke er en offisiell sjekking av hjulstørrelse under konkurransen er det hoveddommers ansvar å sjekke hjulstørrelsen dersom h*n mener det er nødvendig. Overdommer kan be om kontroll av hjulstørrelse før det første hoppet eller rett etter det første hoppet. Det er ikke mulig for hoveddommer å kontrollere hjulstørrelse etter det andre hoppet.

Dersom gymnasten har tatt ett for stort/lite hjul før det første hoppet kan gymnasten bytte hjul og hoppe begge hoppene i riktig hjul. Det gjøres ingen trekk. Dersom det viser seg å være feil hjulstørrelse etter det første hoppet kan gymnasten bytte hjul og gjøre hopp nummer 2 i riktig hjulstørrelse.

- Trekk for feil hjulstørrelse:
 - For lite hjul: 0,5 poeng
 - For stort hjul: Ugyldig hopp, poengsum 0,0.

Faste trekk

Dersom hjulet ruller inn på landingsmatta

- 0,8 poeng i trekk dersom gymnasten fortsatt er i kontakt med hjulet og hjulet triller på tjukkassen slik at bevegelsen blir sterkt påvirket og hjulet mister fart før gymnasten hopper fra hjulet.
- Fast 0,2 trekk hvis gymnasten fortsatt er i kontakt med hjulet og hjulet treffer tjukkassen uten en synlig påvirkning på hjulets rullebevegelse.
- Det er ingen trekk dersom hjulet treffer tjukkassen etter at gymnasten har forlatt hjulet.

Overslag med minimum 1/1 skru

- 0,5 poeng fast trekk dersom gymnasten gjør overslag med minst en hel skru og fortsatt er i kontakt med hjulet (vanligvis en arm) etter at den første halve skruen er fullført. Dette trekket kommer i tillegg til eventuelle andre trekk.
 - Dette trekket vil f. eks komme i tillegg til trekket på 0,5 poeng dersom gymnasten starter skruen for tidlig.

Ulike kvalifiseringskrav

Nasjonal klasse → allround

For å gå opp til junior/senior allround må gymnasten ha oppnådd **minst 13** poeng sammenlagt i en konkurranse. Gymnasten som klarer kvalifiseringskravet til allround kan gå over til allroundklassen fra neste konkurranse og senest fra 01.01 året etter. Det samme gjelder for senior nasjonal klasse til senior allround. Man kan ikke kvalifisere seg direkte fra rekrutt 11-12 år og over til junior allround på grunn av forskjeller i reglementene. Alle konkurranser er tellende i kvalifiseringen til allround klassen. Dersom en gymnast velger å gå fra junior til senior før fylte 18 år, eller fra nasjonal klasse til allround kan ikke gymnasten gå tilbake i nasjonal klasse.

Det er ikke tillatt å stille i både nasjonal klasse og allround klasse i samme konkurranse.

Norgesmesterskap

Det arrangeres Norgesmesterskap for junior og senior. Gymnaster som skal delta i NM klassen må ha oppnådd spesifikke kvalifiseringskrav innen påmeldingsfristen til NM. I NM klassen bedømmes alle gymnaster etter internasjonalt reglement, selv om de kjører stige i nasjonal klasse til vanlig. I tillegg arrangeres det konkurranse i nasjonale klasser (rekrutt, junior, senior). Det er ikke tillatt å stille i både NM klasse og nasjonal klasse.

Kvalifiseringskrav for deltagelse i NM

Endringer i poengkrav skal bli offentliggjort minst 6 måneder før det året de skal trå i kraft.. Alle konkurranser er tellende i kvalifiseringen til NM, og kravet må være oppnådd innen påmeldingsfristen til mesterskapet. Følgende krav er gjeldende pr d.d.:

- Hopp: 5
- Spiral: 4
- Linje selvvalgt: 6 (minst 2B og 1 C)

Krav for å kvalifisere seg til NM finale og bli kåret til Norgesmester (gjeldende fra NM 2018)

På bakgrunn av krav fra NGTF om å sikre et høyt nivå på Norgesmesteren heves kravene for å kunne kåre Norgesmester. Kravene skiller på om det er 1-2 deltakere i disiplinen eller 3 og flere i disiplinen. For å bli Norgesmester sammenlagt må gymnasten oppnå minimum 5 poeng i hopp, 4 poeng i spiral og 6 poeng i linje. Kravene er de samme for junior og senior.

Disiplin	Kvalifiseringskrav til finale	For kåring av Norgesmester ved 3 eller flere deltakere i finalen i disiplinen	For kåring av Norgesmester ved 2 eller færre deltakere i finalen i disiplinen
Hopp	5,0 poeng	5,5 poeng	6,0 poeng
Spiral	4,0 poeng	4,5 poeng	5,0 poeng
Linje	6,0 poeng	6,5 poeng	7,0 poeng

- Maks antall gymnaster i en finale: 6 stykker.
- I hopp gjøres det 2 hopp hvor det beste teller. Det er ikke lenger krav om å gjøre to hopp fra ulike kategorier.
- For å bli norgesmester sammenlagt må gymnasten ha oppnådd minimum poengkravet som gjelder for NM kvalifisering i hver enkelt disiplin. (Presisering fra arrangørveiledningen)
- For å bli norgesmester i enkeltdisipliner må gymnasten ha oppnådd kravet som er satt for Norgesmester i gjeldende disiplin. (Presisering fra arrangørveiledningen)

Verdensmesterskap – kvalifisering og deltagelse

Kvalifiseringskrav (fra 2013)

- Hopp 7,0
- Spiral 6,0
- Linje 8,0

Nytt fra VM i 2016.

I mesterskapet blir det heretter kjørt en innledende kvalifisering til mangekampfinale. Denne innledende runden gjelder også som kvalifisering til enkeltfinalene. Mangekampfinalen kjøres av de 6 beste totalt i den innledende runden, slik som for finaler i enkeltdisipliner. Maks to deltagere fra hver nasjon i hver enkelt finale.

Gymnaster som ønsker å delta i VM må signere en kontrakt mellom utøver, trener og NGTF. I kontrakten settes det krav til hvordan utøveren skal jobbe frem mot uttaket og hvordan trenere og forbund skal følge opp disse. Det settes krav til seriøs trening og satsning mot mesterskapet. (Se eget dokument)

Annet

Diverse trekk:

- Gymnasten snakker med seg selv under øvelsen (0,2)
- Upassende, usportslig opptreden (0,2)

Innmelding av nye momenter

Må sendes inn til IRV innen 31. desember året innen et mesterskap. På grunn av at det internasjonale reglementet fryses frem til 2020 er det ikke mulig å sende inn nye momenter før det åpnes for nye endringer.

Publisering av resultater fra konkurranser (gjeldende fra januar 2018)

Resultater fra nasjonale konkurranser publiseres på www.gymnastikkhjul.no Vanske- og musikkarakter oppgis i resultatlister fra konkurranser, gitt at det er nok dommere i konkurransen. En enkeltdommers karakter skal aldri oppgis, og i de konkurransene med for få dommere skal derfor kun den endelige karakteren publiseres.

Husk å se på sidene til NGTF. Alt nytt blir lagt ut der.