

REKRUTTREGLEMENT

RYTMISK GYMNASTIKK

NGTF

**Versjon 1 – 04.10.2017
Gyldig fra 01.01.2018**

Endringer er markert med gult

Utarbeidet av:
Gry-Anette Berge Haanes
Olga Ivanova
Marie Moltubakk
Bozena Pietura

INNHALDSFORTEGNELSE

INNHALDSFORTEGNELSE	3
1. INNLEDNING.....	5
DEL 1: GENERELT	7
1. KONKURRANSESYSTEM INDIVIDUELT	8
2. KONKURRANSESYSTEM TROPP OG DUO/TRIO.....	9
3. ALDERSBESTEMMELSER OG KONKURRANSEKLASSER	9
4. LENGDEN AV ET PROGRAM	10
5. DOMMERKOORDINATORTREKK.....	10
DEL 2: INDIVIDUELT: FRITTSTÅENDE	11
1. INNLEDNING.....	12
2. DOMMERPANEL	12
3. FRIVALGT PROGRAM TRINN 5	12
4. OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	13
4.1. GENERELT	13
4.2. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER	13
4.3. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	14
4.4. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 1	19
4.5. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 2	21
4.6. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 3	23
4.7. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 4	25
4.8. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 5	26
5. BEREGNING AV TOPPKARAKTER.....	27
DEL 3: INDIVIDUELT: FRIVALGTE PROGRAM MED REDSKAP	29
1. INNLEDNING.....	30
2. DOMMERPANEL	30
3. OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	30
3.1. GENERELT	30
3.2. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER	31
3.3. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	31
3.4. UTFØRELSE AV OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	33
3.5. BESKRIVELSER AV OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	35
3.6. TABELLER OVER OBLIGATORISKE ELEMENTER	50
4. TILLEGGSVANSKER.....	55
4.1. ANTALL TILLEGGSVANSKER.....	55
4.2. VERDI AV TILLEGGSVANSKER	55
4.3. BEDØMMING AV TILLEGGSVANSKER.....	56
5. REGLER FOR REPETISJON	56
5.1. KROPPSVANSKER I SERIE.....	56
5.2. SAMME FORM I KROPPSVANSKER.....	57
5.3. IDENTISK REDSKAPSTEKNIKK	57
5.4. ROTASJONSELEMENTER	57
6. BEREGNING AV TOPPKARAKTER.....	58

DEL 4: INDIVIDUELT: OBLIGATORISKE PROGRAM MED REDSKAP	59
1. INNLEDNING.....	60
2. DOMMERPANEL	60
3. OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	61
3.1. GENERELT	61
3.2. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER	61
3.3. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER	61
4. BEREGNING AV TOPPKARAKTER.....	62
DEL 5: REKRUTT «TROPP A»	63
1. INNLEDNING.....	64
2. DOMMERPANEL	64
3. OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	64
3.1. GENERELT	Feil! Bokmerke er ikke definert.
3.2. FRITTSTÅENDE	65
3.3. PROGRAM MED REDSKAP	65
3.4. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER	65
3.5. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER.....	66
4. TILLEGGSVANSKER.....	66
4.1. ANTALL TILLEGGSVANSKER.....	67
4.2. VERDI AV TILLEGGSVANSKER.....	67
4.3. BEDØMMING AV TILLEGGSVANSKER.....	67
5. BEREGNING AV TOPPKARAKTER.....	70
DEL 6: UTFØRELSE	71
1. INNLEDNING.....	72
2. TEKNISK UTFØRELSE	72
3. ARTISTISK UTFØRELSE	72
3.1. REKRUTT INTERNASJONALE KLASSER.....	72
3.2. REKRUTT NASJONALE KLASSER	72
3.3. REKRUTT «TROPP A» OG DUO/TRIO	72
DEL 7: REKRUTT «TROPP RG FOR ALLE»	73
1. INNLEDNING.....	74
2. REGLER.....	74
3. DOMMERPANEL	74
3.1. DELKARAKTER 1: FANTASI OG SAMARBEID	74
3.2. DELKARAKTER 2: MUSIKK-BEVEGELSE OG IDRETTSGLEDE ..	75
3.3. DELKARAKTER 3: STIL	75
4. POENG	75

1. INNLEDNING

Rekruttreglementet for rytmisk gymnastikk er en utviklingsstige og et regelverk for gymnaster i alderen 11-12 år, men elementer og program anbefales også for de i alderen 7-10 år som trener mot å bli konkurranseutøvere.

Tanken bak dette reglementet er å styrke bredden i norsk rytmisk gymnastikk, ved å hjelpe trenerne i deres arbeid, lære gymnastene viktige teknikker, samt å tilby konkurransesystem der alle kan konkurrere på sitt nivå.

Det er lagt opp til at gymnaster fra tidlig begynnernivå kan delta på tropp, eller gjennomføre de enkleste obligatoriske programmene og delta med 1-2 program i passende individuell konkurranseklasse.

Systemet har også til hensikt å bidra til bedre toppgymnaster på junior- og seniornivå, ved å sørge for at de unge gymnastene jobber med å utvikle viktige kvaliteter. Reglementet er i stor grad rettet inn mot oppbygningen i internasjonalt reglement, både gjennom typer obligatoriske elementer og regler for tilleggsverser. Gymnaster som har jobbet seg gjennom større deler av trinnsystemet skal være godt forberedt til å konkurrere etter internasjonalt reglement for junior.

Reglementet for individuelle gymnaster er bygd opp rundt 2 konkurransesystem:

- Nasjonale klasser (divisjoner) konkurrerer i 1-3 program etter et trinnsystem, hovedsakelig obligatoriske program, og gir en god overgang til junior nasjonal klasse.
- Internasjonale klasser (nivåer) konkurrerer i 3-4 program (trinn 1-5), og passer for gymnaster som sikter mot junior internasjonal klasse.

Gymnastene trener og konkurrerer på det trinnet som passer for deres ferdigheter, i hvert enkelt redskap og i frittstående. Gymnaster på ulike trinn konkurrerer i samme klasse. Det er også lagt til rette for at det skal være enkelt å bytte mellom konkurransesystemene.

Trinnsystemet for individuelle gymnaster hensyntar gymnastenes individuelle behov. På tropp er reglene derimot åpne: Gymnaster med ulike ferdigheter og ulik treningsbakgrunn kan delta på samme tropp, og tropper på ulike utviklingsstadier kan konkurrere under felles regler. Formålet med dette er at flest mulig skal kunne delta i troppskonkurranser.

NB: Rekruttreglementet inneholder henvisninger til andre offisielle dokumenter, blant annet:

- Dokumentet "Konkurransesklasser"
- Internasjonalt reglement
- Nasjonalt reglement

Alle disse dokumentene finnes på <http://www.gymogturn.no>, under Aktiviteter – Rytmask gymnastikk – Reglement/bestemmelser.

Utøvere, trenere, ledere og dommere ønskes lykke til med trening og konkurranser!

DEL 1: GENERELT

1. KONKURRANSESYSTEM INDIVIDUELT

Rekrutter kan velge mellom to ulike konkurransesystem:

- **Rekrutt internasjonale klasser** (nivåer) legger til rette for gymnaster som ønsker å sikte mot junior internasjonal klasse, ved at man kan kjøre 3-4 program, ha personlig koreografi, og kan få tilstrekkelige utfordringer gjennom krevende redskapsteknikk og kroppsteknikk.
- **Rekrutt nasjonale klasser** (divisjoner) legger til rette for gymnaster som ønsker å jobbe med 1-3 program, og benytter hovedsakelig obligatoriske program slik at hver gymnast ikke trenger personlig koreografi. Rekrutt nasjonale klasser gir en god overgang til junior nasjonal klasse.

Innen hvert av de to konkurransesystemene finnes flere konkurranseklasser, med ulike aldersbestemmelser og ulikt antall program. For detaljer, se punkt 3 nedenfor.

De to konkurransesystemene er i stor grad samordnet når det gjelder obligatoriske elementer og valg av redskap, slik at det skal være så enkelt som mulig å bytte mellom systemene.

Rekrutt internasjonale klasser benytter:

- Frittstående:
 - Obligatoriske frittståendeprogram (trinn 1-4), eller
 - frivalgt frittståendeprogram (trinn 5)
- Frivalgte program med redskap (trinn 1-5)

Rekrutt nasjonale klasser benytter:

- Frittstående:
 - Obligatoriske frittståendeprogram (trinn 1-4), eller
 - frivalgt frittståendeprogram (trinn 5)
- Obligatoriske program med redskap (grunntrinn – trinn 1 – trinn 2)
- Mulighet for frivalgt program med redskap i enkelte klasser (etter nasjonalt reglement)

Detaljer om de ulike typene program for individuelle gymnaster finnes som følger:

- Frittstående – del 2
- Frivalgte program med redskap (trinn 1-5) – del 3
- Obligatoriske program med redskap – del 4
- Frivalgt program med redskap i nasjonale klasser – se separat dokument for nasjonalt reglement

2. KONKURRANSESYSTEM TROPP OG DUO/TRIO

I rekrutt tropp kan man velge mellom to ulike konkurransesystem:

- **Rekrutt «tropp A»** legger til rette for tropper som er klare for å utføre program etter samme modell som junior-/seniortropp, inneholdende skiftninger, samarbeidselementer og kroppsvansker.
- **Rekrutt «tropp RG for alle»** legger til rette for at alle kan delta i RG-tropp, uansett ferdigheter og treningsmengde. Her stilles ingen spesifikke krav til innhold.

I rekrutt «tropp A» gis det vanligvis mulighet til å konkurrere i to ulike konkurranseklasser, for de troppene som ønsker det (ett program med frittstående, og ett program med fastsatt redskap). For detaljer, se punkt 3 nedenfor.

Rekrutt duo/trio følger konkurransesystemet for rekrutt «tropp A». En duo består av to gymnaster som utfører et program sammen. En trio består av tre gymnaster som utfører et program sammen. Duoer og trioer konkurrerer i samme klasse.

Duo/trio konkurrerer i ett program med valgfritt redskap (ikke frittstående). Det skal være ett redskap per gymnast. Alle gymnastene kan ha samme redskap, eller man kan benytte ulike redskap.

Detaljer om de ulike konkurransesystemene for tropp finnes som følger:

- Rekrutt «tropp A» – del 5
- Rekrutt «tropp RG for alle» – del 6

3. ALDERSBESTEMMELSER OG KONKURRANSEKLASSER

Man er rekrutt de årene man fyller 11 og 12 år. På tropp og i duo/trio tillates enkelte overlappinger med andre alderstrinn.

All informasjon om

- aktuelle konkurranseklasser innen de nevnte konkurransesystemene
- hvilke aldersbestemmelser som gjelder i de ulike klassene
- antall program og aktuelle redskap i de ulike klassene
- hvor mange/hvilke program som teller i konkurranse i de ulike klassene

er samlet i dokumentet «Konkurransesklasser» som publiseres av Teknisk komité rytmisk gymnastikk (TKRG) for hvert kalenderår og finnes på NGTFs nettsider.

4. LENGDEN AV ET PROGRAM

Lengden for de frivalgte programmene skal være:

Frivalgt frittstående trinn 5:	0:45 til 1:00
Frivalgt program med redskap:	1:00 til 1:30
Tropp A:	1:00 til 1:30
Tropp RG for alle:	1:00 til 1:30
Duo/trio:	1:00 til 1:30

Lengden av de obligatoriske programmene følger musikken.

5. DOMMERKOORDINATORTREKK

Trekk som foretas av dommerkoordinator (gymnast/redskap utenfor feltet, for langt/kort program, redskap ikke i overensstemmelse med reglene o.l.) følger internasjonalt reglement.

DEL 2: INDIVIDUELT: FRITTSTÅENDE

1. INNLEDNING

Rekrutt internasjonale klasser og rekrutt nasjonale klasser benytter felles system for frittstående program. Man kan velge mellom 5 trinn, der trinn 1-4 består av obligatoriske program, mens trinn 5 er et frivalgt program med obligatoriske elementer.

Det er definert 10 obligatoriske elementer på trinn 1, og 8 obligatoriske elementer på trinn 2 til 5. De obligatoriske elementene inneholder hovedsakelig kroppsvansker og preakrobatiske elementer.

Koreografi av de obligatoriske programmene leveres av NGTF. Det gjøres tilgjengelig video, musikk og beskrivelse av innholdet i programmene.

Koreografiene byttes ut etter noen års bruk, og har vanligvis kortere levetid enn rekruttreglementet. Reglementet inneholder derfor beskrivelse av de obligatoriske elementene og informasjon om bedømming av programmene, mens det henvises til separate dokumenter for detaljer om de spesifikke koreografiene.

2. DOMMERPANEL

I frittstående benyttes tre delkarakterer:

1. Obligatoriske elementer
2. Artistisk utførelse
3. Teknisk utførelse

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel ivaretar to av delkarakterene.

3. FRIVALGT PROGRAM TRINN 5

Trinn 5 er et 45 til 60 sekunder langt program med frivalgt musikk og koreografi. Programmet skal inneholde de 8 obligatoriske elementene. Det gjøres ingen vurdering av tilleggsvansker.

De obligatoriske elementene skal utføres i henhold til kravene som stilles i internasjonalt reglement. Armplassing, innganger og utganger kan følge normene som er beskrevet for trinn 1-4, eller man kan lage variasjoner etter eget ønske. Lages egne variasjoner skal det være tydelig at gymnasten har full kontroll på posisjoner, inngang og utgang.

4. OBLIGATORISKE ELEMENTER

4.1. GENERELT

Vurdering av obligatoriske elementer i frittstående gjøres annerledes enn i program med redskap. I frittstående gis gradert vurdering. Det betyr at gymnasten får litt uttelling for å utføre elementer som er innen rekkevidde, men som ikke er fullstendig godkjent i henhold til internasjonalt reglement. Hensikten er at gymnastene skal kunne velge et trinn med elementer som de er nær ved å beherske, med siktemål å få full uttelling når man kommer til junioralder.

Tabellene over obligatoriske elementer inneholder i mange tilfeller detaljerte beskrivelser av ønsket teknikk eller utførelse. Der ingen detaljer er angitt står man fritt til å velge teknikk eller utførelse, innenfor kravene som stilles i internasjonalt reglement.

4.2. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Tabellen nedenfor viser hvor mange poeng man maksimalt kan få for hvert enkelt obligatoriske element, og hvor mange poeng dette utgjør totalt, for hvert trinn.

Alle verdier og poenggrenser vil gå frem av dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

FRITTSTÅENDE			
Trinn	Antall obligatoriske elementer	Verdi pr. oblig. element	Toppkarakter obligatoriske elementer
1	10	0,6	6,0
2	8	1,0	8,0
3	8	1,2	9,6
4	8	1,4	11,2
5	8	1,6	12,8

4.3. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

I frittstående gis gradert vurdering av de obligatoriske elementene. Det betyr at hver dommer vurderer hvert element på en skala fra 0,0 p. til maksimal verdi pr. obligatorisk element. Eksempel trinn 3: Verdi fra 0,0 p. til 1,2 p. Dommerne benytter følgende prinsipper som veiledning i disse vurderingene:

1. KORREKT UTFØRT

Elementet er korrekt utført i henhold til beskrivelsen i tabellen og godkjent i henhold til kravene i internasjonalt reglement, kun med små feil i strekk og fotarbeid som ikke påvirker formen:

Elementet gis **full verdi**, for eksempel:

Trinn 1: 0,6 p.

Trinn 3: 1,2 p.

2. NÆR GODKJENT

Elementet er nær godkjent, men med små mangler i form/bevegelsesvidde, teknikk, rotasjon, for eksempel:

- a. Formen mangler opptil 20° i bevegelsesvidde (for illustrasjoner, se punkt 4.3.3 nedenfor)
- b. Formen forstyrres av kroppsdeler i feil posisjon (tydelig bøyd kne, skjeve hofter, asymmetrisk overkropp o.l.)
- c. Enkle piruetter (360°) mangler opptil 90° rotasjon
- d. Doble/triple piruetter (720°-1080°) mangler opptil 180° rotasjon
- e. Sprang med vending er utført med ufullstendig vending
- f. Kort avbrudd/nøling i sammensatte elementer

Elementet gis verdi **over 50% men under 100%**, avhengig av antall småfeil og omfanget av disse, for eksempel:

Trinn 1: Full verdi er 0,6 p., dvs. 0,4-0,5 p.

Trinn 3: Full verdi er 1,2 p., dvs. 0,7-1,1 p.

3. BETYDELIGE MANGLER

Elementet har betydelige mangler, for eksempel:

- a. Formen mangler mer enn 20° i bevegelsesvidde, men er gjenkjennelig
- b. Enkle piruetter (360°) mangler mer enn 90° rotasjon
- c. Doble/triple piruetter (720°-1080°) mangler mer enn 180° rotasjon
- d. Balanse utført uten overbevisende fiksering
- e. Balanse utført på full fot i stedet for på tå

- f. Tydelig avbrudd i sammensatte elementer (flere ekstra steg, hopp mellom balanseposisjoner, eller gymnasten stopper helt opp)
- g. Deler av elementet er ikke utført, for eksempel balansekombinasjon der siste form utelates, sprangserie der sprang nr. 2 utelates, kombinasjon av preakrobatiske elementer der siste del utelates, fouettépiruett med 2 i stedet for 3 rotasjoner.

Elementet gis verdi **mellom 0,1 p. og 50%**, avhengig av antall mangler og småfeil, og omfanget av disse, for eksempel:

Trinn 1: Full verdi er 0,6 p., dvs. 0,1-0,3 p.

Trinn 3: Full verdi er 1,2 p., dvs. 0,1-0,6 p.

4. IKKE GJENNOMFØRT

Elementet er ikke gjennomført, for eksempel:

- a. Elementet er ikke gjenkjennelig
- b. Balanse utført uten forsøk på fiksering (kun spark)
- c. Elementet er erstattet med et annet element
 - i. Hjul i stedet for broovergang
 - ii. Attitudebalanse i stedet for ringbalanse
 - iii. Sprang med sats på to ben i stedet for sats på ett ben
- d. Tap av balanse med støtte på hånden/hendene eller fall

Elementet gis **ingen verdi**.

Alle trinn: 0,0 p.

4.3.1. Hjelpetabell for dommere, oblig. elementer frittstående:

Tabellen nedenfor er ment å hjelpe dommerne til raskt å finne fram til riktig poengnivå på de ulike trinnene, slik at dommerne ikke behøver å memorere eller beregne verdier.

Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi
1	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6
2	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0
3	0,0	0,1-0,6	0,7-1,1	1,2
4	0,0	0,1-0,7	0,8-1,3	1,4
5	0,0	0,1-0,8	0,9-1,5	1,6

4.3.2. Eksempler på gradert bedømming

Det er viktig at dommerne legger vurderingen sin på riktig nivå, men i valget mellom for eksempel 0,1/0,2/0,3 p. må dommeren bruke skjønn ut fra hvordan man oppfatter hver praktiske situasjon.

Nedenfor beskrives enkelte obligatoriske elementer med forskjellige utførelser og forskjellige vurderinger. Dette er bare teoretiske eksempler, ment som en veiledning til hvordan man ønsker at dommerne skal tenke. I praksis vil det alltid være andre faktorer inne i bildet, slik at dommerne velger riktig nivå og bruker skjønn på detaljene.

Trinn 2, element 3: Balanse med løftet ben i spagat til siden, med hjelp

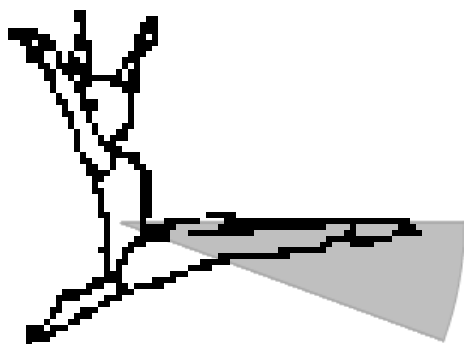
- Internasjonalt reglement krever spagatposisjon. Korrekt utført med spagatposisjon:
 - Dommerne gir full verdi: 1,0 p.
- Balansen er utført med spagat, men med litt skjeve hofter:
 - Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,6-0,9 p.).
 - Siden dette bare er én liten feil er det naturlig å gi 0,9 p.
- Balansen mangler ca. 20° på spagatposisjon, har litt skjeve hofter og asymmetrisk overkropp, men er godt fiksert på tå.
 - Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,6-0,9 p.).
 - Siden det er flere forskjellige feil, og mangelen på bevegelsesvidde er betydelig, er det naturlig å gi 0,6-0,7 p.
- Balansen mangler mer enn 20° på spagatposisjon, men har benet nærmere vertikal enn horisontal posisjon, og er ellers korrekt utført.
 - Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,5 p.).
 - Siden dette kun er én betydelig mangel er det naturlig å gi 0,5 p.
- Balansen er utført uten overbevisende fiksering. Den har også litt manglende bevegelsesvidde, skjeve hofter, og det er vanskelig å se om gymnasten er på tå.
 - Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,5 p.).
 - Siden dette er flere forskjellige betydelige mangler og småfeil, men en del kriterier er oppfylt, er det naturlig å gi 0,2-0,3 p.
- Balansen er utført med benet i horisontalplanet, uten hjelp.
 - Dette er et annet element enn det obligatoriske, og vurderes i boksen «ikke gjennomført» (0,0 p.).

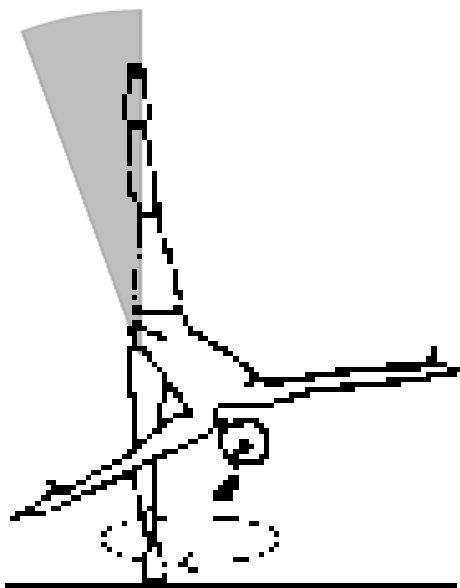
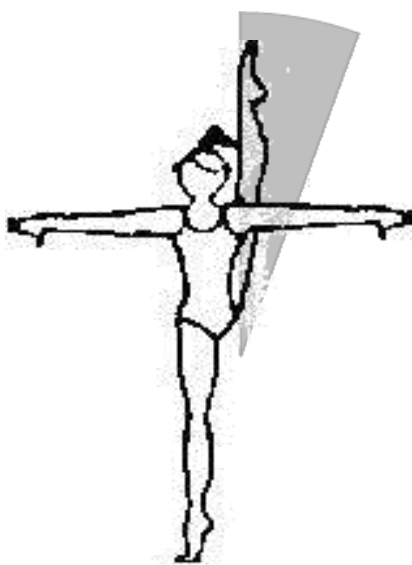
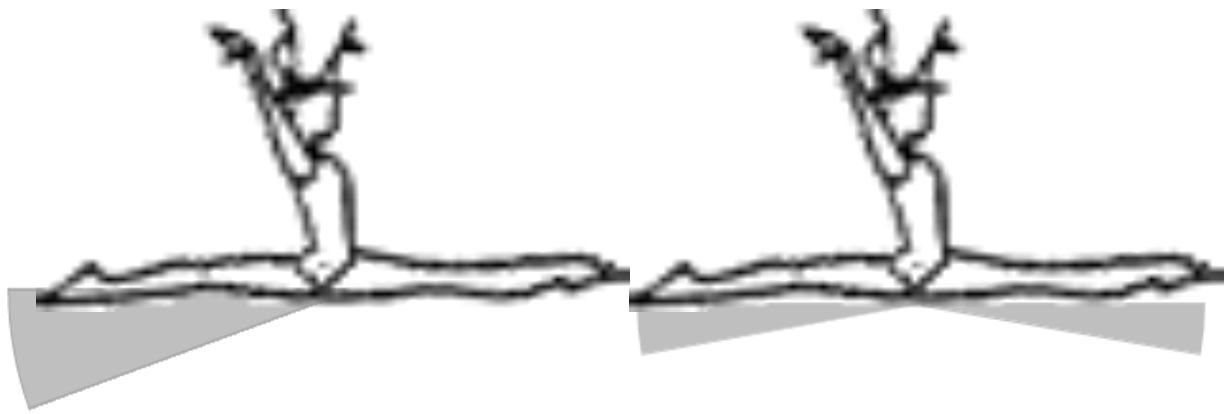
Trinn 1, element 2: Hjul på hendene + hjul på underarmene

- Elementet utføres slik det er beskrevet under «detaljer» i tabellen over obligatoriske elementer:
 - Dommerne gir full verdi: 0,6 p.
- Elementet utføres med et kort, ekstra fotisett mellom hjulene:
 - Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,4-0,5 p.).
 - Siden dette bare er én liten feil, er det naturlig å gi 0,5 p.
- Første hjul utføres uten at bena er nær vertikal posisjon. Andre hjul utelates.
 - Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,3 p.).
 - Siden halve elementet er utelatt og det også er andre feil, er det naturlig å gi 0,1 p.
- I utgangen av første hjul mister gymnasten balansen og må støtte på hendene. Deretter utfører hun andre hjul kontrollert.
 - Elementer utført med støtte vurderes alltid i boksen «ikke gjennomført» (0,0 p.).






4.3.3. Illustrasjoner av 20° manglende bevegelsesvidde





Ved bedømming av obligatoriske elementer i frittstående er det ønskelig at dommerne skiller mellom elementer med opptil 20° manglende bevegelsesvidde («nær godkjent») og elementer med mer enn 20° manglende bevegelsesvidde («betydelige mangler»). I illustrasjonene nedenfor representerer den grå sonen opptil 20° manglende bevegelsesvidde.






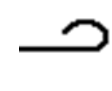






4.4. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 1

NR	SYMBOL	NAVN	DETALJER
1		Balanse med løftet ben i horisontalplanet foran	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Ett skritt direkte på tå. Ben løftes horisontalt frem og fikseres i balanseposisjon. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet på tå.
2	 hjul+ underarm	Hjul på hendene + hjul på underarmene	Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Hjul + underarmshjul (valgfri side). Strake armer fiksert opp etter første hjul, ingen mellomsteg eller ekstra støtte mellom rotasjonene. Avslutt på knær med samlede ben og armer igjen fiksert rett opp.
3	mageligg, bena til hodet	Mageliggende med bena til hodet	Mageliggende, bøyning bakover, støtte på strake armer. Max. 30 cm avstand mellom knær. Lår i kontakt med gulvet, bøy knærne slik at føttene er i kontakt med hodet. Vis tydelig fiksert posisjon.
4	 forover	Kroppsbølge forover	Stå på full fot med samlede ben, armer rett opp. Bølge fremover fra krum, gjennom knær og hofter og deretter bakoverbøyning i øvre del av rygg. Armer føres fra startposisjon forover og ned mot gulvet, fikseres ned når hofter skyves frem. Armene føres deretter bakover, plasseres langs ørene og følger overkroppen opp til avslutningsstilling. Avslutning med samlede ben på tå og armer opp.
5	 Til siden	Passébalanse med løftet ben til siden	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Ett skritt direkte på tå, passéposisjon med løftet kne til siden, armer frem i 1. posisjon (fingre på høyde m/navlen). Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet på tå, armer føres ut i favn.
6	 chassé + sprang 90°	Chassé + spagatsprang med minst 90° splitt	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt og sprang. NB: Valgfri teknikk på fremre ben i spranget: Strekk eller bøy-strekk. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og


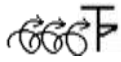
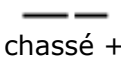
			frem i sprang, og deretter ned og ut igjen til avslutning. Spranget avsluttes med ett skritt etter landing, til samlede ben. Ved høyre ben spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet.
7		Passépiruett 360°	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Armer beveges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon i passé med kne til siden, armer fikseres frem i 1. posisjon (fingre på høyde m/navlen). Sett løftet ben direkte inntil ståbenet etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer ut i favn. Piruetten skal vise 360° rotasjon i fiksert form.
8		Chassé + kosakksprang	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt og kosakksprang. Armer fiksert ut i favn gjennom hele elementet. Spranget avsluttes med ett skritt etter landing, til samlede ben.
9	 strekkhopp + kroppert	Hopp med samlet sats: Strekkhopp + kroppert hopp	Stå på tå med samlede ben, armer i hoftefeste. Chassé med armer på hoftene, skritt, samlet sats der armene føres ned. Strekkhopp med armer ut i favn, direkte (uten mellomhopp) kroppert hopp med armer rett frem. Armene føres ned i hver landing. Avslutt med å føre armer fra posisjon ned, direkte ut i favn, med samlede ben på tå.
10	 rulle + herre- spagat	Forlengs rulle + direkte passering gjennom herrespagat	Stå på tå med samlede ben, strake armer rett frem. Forlengs rulle med samlede ben, kort fiksering med strake ben og armer rett frem etter rulle, deretter gjennom herrespagat til mageliggende, mens strake armer sklir frem langs gulvet. Avslutt på magen med hælene samlet og armene strake frem.






4.5. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 2

NR	SYMBOL	NAVN	DETALJER
1	 chassé + 2 sprang 120°	Chassé + to spagatsprang med minst 120° splitt, samme ben	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, sprang, skritt, sprang på samme ben. NB: Valgfri teknikk på fremre ben i spranget: Strekk eller bøy-strekk. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned i skritt, rett frem i sprang nummer 2 og deretter ned og ut igjen til avslutning. Elementet avsluttes med ett skritt etter landing, til samlede ben. Ved høyre ben spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet.
2	 forlengs brooverg.	Forlengs broovergang	Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Ett skritt inn i forlengs broovergang, splitt mellom bena. Armer kommer parallelt opp mot taket i utgangen av elementet. Bena skal lukkes direkte for full uttelling: Utgang med første ben på full fot, andre ben plasseres inntil første ben, samtidig med fiksering opp på tå.
3		Balanse med løftet ben i spagat til siden, med hjelp	Stå på full fot med samlede ben, armer rett opp. Bøyd ben løftes til siden og strekkes slik at bena er i spagat. Deretter opp på tå og fikser balanseposisjon. Fri arm skal være fiksert mot taket hele tiden. Avslutning ved å slippe benet ned og samle direkte på tå, begge armer rett opp.
4		Ryggløft fra mageliggende	Mageliggende med strak kropp. Armer (strake frem), panne og ben fiksert til gulvet. Max. 30 cm avstand mellom knær. Løft armer og overkropp samlet opp til minst vertikal posisjon, hodet fiksert mellom armene, føttene til gulvet. Fikser posisjon. Senk kontrollert ned uten å miste plassering av overkropp, armer og hode.




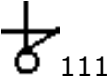




5	 <p>720° fra preparasj.</p>	<p>Passépiruett med 720° dreining fra preparasjon til utgang</p>	<p>Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Armer beveges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon i passé med kne til siden, armer fikseres opp i 5. posisjon. Sett løftet ben direkte inntil ståbenet etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer ut i favn. Piruetten skal starte og stoppe i samme retning, og skal totalt være 720° fra inngang til utgang.</p>
6		<p>Chassé + hjortesprang med samlet sats</p>	<p>Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, samlet sats til hjortesprang. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og samme vei tilbake til avslutning på tå med samlede ben, armer ut i favn. Ved høyre ben foran føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet.</p>
7		<p>Balanse med løftet ben i horisontalplanet foran + passébalanse</p>	<p>Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Ett skritt direkte på tå. Ben løftes horisontalt frem og fikseres i balanseposisjon. Uten hælsett, bøy løftet ben inn til passé med kneet rett frem. Fikser balanseposisjon. Fot på bøyd ben må være i kontakt med ståbenet. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet på tå.</p>
8		<p>Attitudebalanse på full fot</p>	<p>Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Ett skritt direkte på full fot. Ben løftes direkte til attitudeposisjon. Armer svinges ut, ned og frem på vei inn i balansen, og fikseres opp i 5. posisjon i balansen. Hold attitudeposisjon m/armer opp, strekk deretter benet ut gjennom arabesque på vei ned. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet, avslutning på tå med armer opp.</p>

4.6. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 3









NR	SYMBOL	NAVN	DETALJER
1		Storhaugvending	Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Ett skritt direkte på full fot, rotasjon i storhaugvending med hodet fiksert mellom armene. Armer leder bevegelsen ut av rotasjonen og opp mot taket. Samle bena på tå (tillatt med ett kontrollert skritt ut) og armene rett opp.
2	 chainé x2 + rulle	Chainé + chainé + forlengs rulle + passéposisjon med kneet foran, på tå	Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Plié inn til første chainé. Dobbelt chainé, armer fikseres frem på høyde med navlen i begge rotasjoner. Uten mellomsteg, forlengs rulle. På full fot på det benet som kommer først ut av rullen (uten mellomsteg), opp i fiksert passéposisjon med kne frem, armer i 5. posisjon, kort fiksering på tå. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet på tå.
3	 chassé + V 180° + H 180°	Chassé + to spagatsprang med minst 180°, venstre og høyre ben, med tre steg mellom	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, sprang, tre skritt, sprang på motsatt ben. NB: Valgfri teknikk på fremre ben i spranget: Strekk eller bøy-strekk. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned og ut i skritt. I sprang nummer 2 føres andre arm ned og frem til fiksering, så ned og ut igjen til avslutning. Ved høyre ben spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet.

4	 med håndstøtte	Penchéposisjon med håndstøtte	Start sittende på kne med en fot i gulvet, støtt begge håndflater mot gulvet med strake armer. Strekk valgfritt ben opp i penchéposisjon på full fot, hold blikket frem. Hold armer fiksert på samme sted gjennom hele elementet. Avslutt ved å sitte ned igjen på kne. Valgfritt om man ønsker å utføre inngang til penché med strakt eller bøyd ben.
5	 1	Attitudepiruett 360°	Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Armer beveges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon i attitudeposisjon, armer fikseres opp i 5. posisjon. Sett løftet ben direkte inntil ståbenet etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer rett opp. Piruetten skal vise 360° rotasjon i fiksert form.
6		Chassé + hjorteringsprang med sats på ett ben	Chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, hjorteringsprang. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, føres parallelt ned i skritt, og frem og opp i sprang. Avsluttes med ett skritt ut av sprang, til samlede ben på tå og armer ut i favn. Hodet skal fikseres mellom armer i sprang, ikke legges bakover.
7	 1	Piruett med løftet ben i horisontalplanet foran, 360°	Armer beveges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon med løftet ben i horisontalplanet foran og parallelle hofter, armer fikseres opp i 5. posisjon. Sett løftet ben direkte inntil ståbenet etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer rett opp. Piruetten skal vise 360° rotasjon i fiksert form.
8		Arabesquebalanse	Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Ett skritt direkte på tå. Ben løftes direkte til arabesqueposisjon. Armer fikseres i 5. posisjon gjennom hele elementet. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet, avslutning på tå.

4.7. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 4

NR	SYMBOL	NAVN	DETALJER
1		Balanse med løftet ben i spagat til siden, uten hjelp	
2		Chassé + spagatrundsprang	
3		Ringbalanse, med hjelp	
4		Fouettépiruett i passé, 3 rotasjoner á 360°	Avslutning i åpen posisjon
5		Balanse med spagat bak og overkroppen i horisontalplanet, uten hjelp	Start stående, armene i favn gjennom hele elementet (ingen håndstøtte): Balanse med spagat bak og overkroppen i horisontalplanet, uten hjelp. Gå opp på tå etter at posisjonen er inntatt. NB: Man kan velge å utføre vansken på full fot. Dersom dette utføres med kontroll, gis bedre uttelling enn å gå på tå uten kontroll.
6		Chassé + spagatsprang + fouettésprang til hjorteposisjon	
7		Arabesquepiruett 360°	
8		Attitudepiruett 720°	

4.8. TABELL FRITTSTÅENDE TRINN 5

NR	SYMBOL	NAVN	DETALJER
1		Chassé + to spagatrundsprang	
2		Entrelacésprang	
3		Fouettébalanse med 3 ulike posisjoner, 2 med fritt ben høyt opp, minst 1 vending 90°/mer	
4	 Uten hælissett	Balanse med løftet ben horisontalt foran – passébalanse – balanse med arabesqueposisjon	Uten hælissett
5		Attitudepiruett 1080°	
6		Ringpiruett 720°	
7		Rotasjon i penchéposisjon 360°	
8		Dobbelt forlengs storhaugvending	

5. BEREGNING AV TOPPKARAKTER

Den høyeste karakteren man kan oppnå på hvert trinn i individuelle frittståendeprogram er som følger:

Trinn	Oblig. elementer	Tilleggs- vansker	Teknisk og artistisk utførelse	Total karakter
1	6,0	-	12,0	18,0
2	8,0	-	12,0	20,0
3	9,6	-	12,0	21,6
4	11,2	-	12,0	23,2
5	12,8	-	12,0	24,8

**DEL 3:
INDIVIDUELT:
FRIVALGTE
PROGRAM MED
REDSKAP**

1. INNLEDNING

Frivalgte program med redskap etter trinnsystemet benyttes av rekrutt internasjonale klasser. Man kan velge mellom 5 trinn. På hvert trinn utføres et program med personlig koreografi, bestående av 7 obligatoriske elementer og opptil 6 frivalgte kroppstekniske tilleggsvansker.

De obligatoriske elementene på trinn 1 og 2 benyttes også i rekrutt nasjonale klasser sine obligatoriske program med redskap. Det betyr at gymnaster som jobber med disse trinnene relativt enkelt kan bytte mellom rekrutt internasjonale klasser og rekrutt nasjonale klasser.

2. DOMMERPANEL

I frivalgte program med redskap benyttes fire delkarakterer:

1. Obligatoriske elementer
2. Tilleggsvansker
3. Artistisk utførelse
4. Teknisk utførelse

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel ivaretar to av delkarakterene.

3. OBLIGATORISKE ELEMENTER

3.1. GENERELT

Det er definert 7 obligatoriske elementer per trinn, per redskap. Elementene på hvert trinn og med hvert redskap er basert på følgende:

- 4 obligatoriske elementer inneholdende de 4 hovedgruppene redskapsteknikk definert i internasjonalt reglement (FIG).
- 1 obligatorisk element inneholdende en serie av dansetrinn, med ulike krav til redskapsteknikk.
- 1 obligatorisk element inneholdende risiko eller forøvelse til risiko.
- 1 obligatorisk element inneholdende kast/fang/redskapsteknikk fra tilleggsgupper.
- Ett av de ovenstående elementene inneholder i tillegg en spesifisert kroppsvanske.

3.2. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Tabellen nedenfor viser hvor mange poeng man kan få for hvert enkelt obligatoriske element, og hvor mange poeng dette utgjør totalt, for hvert trinn.

Alle verdier og poenggrenser vil gå frem av dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

FRIVALGTE PROGRAM MED REDSKAP			
Trinn	Antall obligatoriske elementer	Verdi pr. oblig. element	Toppkarakter obligatoriske elementer
1	7	0,4	2,8
2	7	0,6	4,2
3	7	0,8	5,6
4	7	1,0	7,0
5	7	1,2	8,4

3.3. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Obligatoriske elementer i program med redskap vurderes til godkjent (full verdi) eller ikke godkjent (ingen uttelling).

Gymnasten **må gjøre forsøk** på samtlige 7 obligatoriske elementer i sin helhet, ellers foretar dommerpanelet for obligatoriske elementer et trekk tilsvarende verdien av ett obligatorisk element.

- «Å gjøre forsøk» betyr ikke at elementet skal være godkjent, men at gymnasten forsøker å utføre hele elementet.
- Noen obligatoriske elementer består av **flere komponenter**, for eksempel en kroppsvanske + rotasjon av redskapet + kast av redskapet. Man kan ikke utelate for eksempel kroppsvansken eller kastet.
- Om gymnasten har **tap av redskap** eller **tap av balanse** med støtte/fall underveis i elementet og derfor ikke fullfører resten av elementet, regnes elementet som forsøkt.
- Elementer med kast/fanging/risiko som utføres med **uheldig utkast**, slik at gymnasten ikke får utført riktig antall rotasjonselementer eller ønsket type fanging, regnes som forsøkt dersom dommerne kan gjenkjenne hvilket element gymnasten forsøker.

Et obligatorisk element er godkjent dersom:

- Elementet tilfredsstillende beskrivelsen i rekruttreglementet (type teknikker, antall repetisjoner, riktig plan osv.)
- Det redskapstekniske basiselementet er utført i henhold til definisjonen i internasjonalt reglement
- Redskapsteknikken er utført uten stor feil i basisteknikken (feil som tilsvarer utførelsestrekk på 0,3 p. eller mer)
- Elementet er utført uten tap av en tauende
- Eventuell kroppsvanske er godkjent i henhold til internasjonalt reglement
- Elementet er utført uten fullstendig tap av balanse med støtte på hånden/hendene eller fall

Eksempler på ikke godkjente elementer:

- En trilling som avsluttes for tidlig og dermed ikke blir basiselementet «lang trilling».
- Basiselementet «fangning av ballen med én hånd» utført med hjelp av den andre hånden.
- Møller med armene i nærheten av skulderbredde er ikke lenger basiselementet «møller».
- Spiraler/serpentiner med utydelig form eller for store sirkler/buer.
- Uppresis kastbane og fanging etter 2 eller flere steg er en stor teknisk feil (utførelsestrekk 0,3 p.), og gjør at elementer ikke kan godkjennes.

Eksempler på elementer som godkjennes med små tekniske feil (feil som tilsvarer utførelsestrekk på 0,1 p.):

- En småhoppserie der føttene festes i redskapet, men gymnasten fortsetter, fullfører småhoppserien og det obligatoriske elementet.
- En lang trilling med et lite sprett underveis.
- Fangning av ballen med hjelp av en kroppsdel.
- Møller med håndleddene er noen centimeter fra hverandre.
- Spiraler som er litt ujevne i størrelse og der enden kommer inn på kroppen uten avbrudd er gyldig med to små tekniske feil.
- Uppresis kastbane og fanging etter 1 steg.

3.4. UTFØRELSE AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

3.4.1. Kroppsvansker

På hvert trinn er ett obligatorisk element kombinert med spesifikk kroppsvanske. Kroppsvansken kan ikke byttes ut med en annen kroppsvanske, men det tillates videreutvikling av den angitte vansken. Eksempel: Enkel piruett kan gjøres dobbel.

Man kan ikke legge til kroppsvansker i de obligatoriske elementene som er beskrevet uten kroppsvanske. Om dette gjøres regnes elementet kun som en kroppsteknisk tilleggsvanske, ikke som et obligatorisk element.

Alle spesifiserte balansevansker skal utføres på tå.

3.4.2. Redskapsteknikk

Flere av de obligatoriske elementene kan utføres med ulike redskapstekniske løsninger (for eksempel forskjellige måter å kaste redskapet på). Alle løsninger er gyldige, så lenge de tilfredsstillere reglementets beskrivelse mht. antall repetisjoner, riktig plan og andre detaljer.

I de obligatoriske elementene som er angitt med valgfri fanging eller uten spesifisert fanging kan man selv velge hvilken teknikk man benytter i fangingen (for eksempel en enkel, ren fanging, eller en fanging uten hender). Fangingen regnes i alle tilfeller som en del av det obligatoriske elementet, og kommer innunder regelen om at elementene kun er gyldige med små tekniske feil (tilsvarende utførelsestrekk 0,1 p. i internasjonalt reglement).

Det er tillatt å videreutvikle rotasjonselementene under kast. Der kravet er å gjøre én rotasjon om en gitt rotasjonsakse, er det tillatt å legge til flere rotasjon(er) om valgfri rotasjonsakse.

3.4.3. Serier av dansetrinn / rytmisk forflytning

Det er valgfritt hvordan obligatoriske elementer bestående av «Serier av dansetrinn» blir koreografert i programmet, i forhold til musikkens rytme, tempo og karakter. Det er ikke krav om å bruke ikke-dominant hånd i serien, men kravet om minst 2 ulike variasjoner av bevegelser gjelder: Bevegelsesformer, rytme, retning og/eller nivå.

Elementer som er beskrevet «med rytmisk forflytning» skal utføres med dansetrinn, i forhold til musikkens rytme, tempo og karakter. I motsetning til «serier av dansetrinn» er det ingen krav til varighet eller variasjoner, kun at trinnene pågår gjennom hele det obligatoriske elementet, og at det i løpet av trinnene er en forflytning i rommet (ikke hele elementet stående på ett sted).

3.4.4. Beskrivelser og tabeller over obligatoriske elementer

I «*beskrivelsene*» er de obligatoriske elementene beskrevet i detalj, med symboler og detaljer om utførelsen.

Til slutt følger «*oppsummerende tabeller*» med én side per redskap. Disse er ment som en oversikt til bruk i treningsarbeidet, og inneholder ikke alle detaljer om hvert element.

Symbolene er valgt slik at dommere og trenere raskt skal kunne gjenkjenne de ulike elementene, og er ikke nødvendigvis komplette iht. internasjonalt reglement.

Noen elementer er oppgitt med for eksempel høyre-venstre-høyre hånd. Man kan velge motsatt hånd/ben/side i alle elementer, så lenge man respekterer beskrivelsen av elementet forøvrig.

Med «rotasjon av kroppen» menes minst 180° i én impuls. Eksempel: Føllhopp med halv vending. «Vending av kroppen» kan gjøres med flere impulser (flere steg).



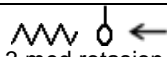


Forkortelser:

- H – høyre hånd
- V – venstre hånd
- HV – fra høyre hånd til venstre hånd
- R – risiko
- S – serie av dansetrinn
- RF – rytmisk forflytning
- L – lengdeakse
- T – tverrakse
- x2/2g – 2 ganger
- El. – element
- Rot. – rotasjon

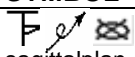
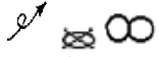

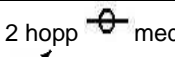
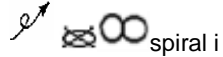
3.5. BESKRIVELSER AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

3.5.1. Obligatoriske elementer TAU


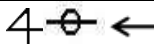
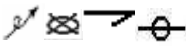
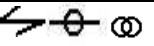
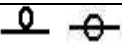
1 Passering gjennom tauet med småhopp

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Sidechassé gjennom tauet 3 ganger
2	2g  ← ← forlengs med kryss- vending-baklengs	To suksessive serier med småhopp: Én serie forlengs med tre hopp og kryss av tauet i det andre hoppet, deretter halv vending av kroppen hvor tauet føres over hodet med stor bue og deretter tre hopp baklengs uten kryss av tauet
3	 ← 3 med rotasjon (ett med kryss)	Tre småhopp gjennom tauet med rotasjon av kroppen, der ett av hoppene skal være med kryss av armene. Passering gjennom tauet kan være med forover- eller bakoversving
4	 ⊗ 3 hopp dobbel+kryss	Småhoppserie med dobbeltsving og kryss. Småhoppserien skal bestå av minst tre hopp, der hvert hopp skal ha ett sving med kryss og ett uten
5	 ⊗ 3 hinkehopp	Tre hinkehopp på annethvert ben med dobbeltsving forover


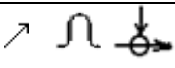
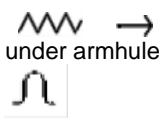
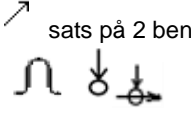
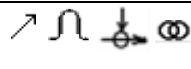
2 Toss / spiraler

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 sagittalplan	Toss i sagittalplanet med slipp av tauende bak ryggen i passébalanse
2	 ∞ toss+åttetall i horisontalplan	Toss i horisontalplanet. Slipp en tauende bak ryggen, fang tauenden foran kroppen og avslutt med stor åttetallbevegelse av tauet og impuls med hele kroppen i samme plan
3	 spiral i sagittalplan	Utføres i sagittalplanet. Slipp en tauende bak ryggen, fortsett så med rotasjon av tauenden på motsatt side av kroppen og deretter tilbake til første side av kroppen (behold fortsatt det samme planet)
4	2 hopp  med i sagittalplan	To hopp med toss. En tauende slippes mellom beina og tauenden roterer over hodet i sagittalplanet
5	 spiral i frontalplan med overlevering	Spiral med minst 3 rotasjoner av tauenden i frontalplanet. Deretter overlevering til andre hånd bak ryggen med hel vending av kroppen. Avslutt med fanging av tauenden. Med rytmisk forflytning i hele elementet

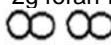


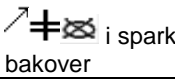
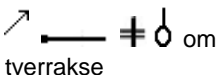
3 Passering gjennom tauet med hele eller deler av kroppen

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	2 kropperte 	To kropperte hopp gjennom sammenfoldet tau, uten mellomhopp
2	 ←	Kosakksprang gjennom tauet med bakoversving
3		Toss i chassé der tauende slippes bak ryggen. Fang tauende og direkte hjortesprang gjennom tauet med sats på ett ben
4		Hjorteringsprang gjennom tau med dobbeltsving. Sats på enten to eller ett ben. Tauet roteres forlengs. Elementet godkjennes ikke med stor bakoverbøyning av overkroppen
5		Spagatrundsprang med valgfri type fullstendig passering gjennom tauet



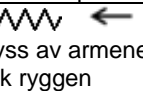
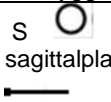
4 Fangning av tauet med én knute i hver hånd

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	Hold på midten- sving → 	Hold på midten av tauet og sving hver tauende bakover. Slipp begge hendene samtidig, fang én knute i hver hånd og direkte rotasjon forover med strake armer frem. Minst én rotasjon på hver side, armene krysses på hvert sving
2		Kast med rotasjon forover eller bakover. Fang i knutene med hopp gjennom fra sats på 2 ben. Satsen utføres mens tauet er i lufta. Avslutt med én rotasjon på hver side med strake armer frem, armene krysses på hvert sving
3	 under armhulene	Tre småhopp forlengs gjennom tauet. Slipp begge tauendene under armhulene, tauet skal så rotere minst én gang i luften. Med eller uten halv vending av kroppen før fanging i knutene, direkte rotasjon forover med strake armer frem. Minst én rotasjon på hver side, armene krysses på hvert sving
4	 sats på 2 ben	Kast med rotasjon forover eller bakover, fang i hopp med rotasjon gjennom tauet (bakoversving). Sats på 2 ben. Satsen utføres mens tauet er i lufta. Avslutt med rotasjon på hver side med strake armer frem, armene krysses på hvert sving.
5		Kast med rotasjon forover eller bakover. Fang i knutene og hopp direkte gjennom tauet med dobbeltsving. Avslutt med rotasjon på hver side med strake armer frem, armene krysses på hvert sving



5 Kast/fang eller teknikk

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	2g foran-bak 	Åttetall i frontalplanet med åpent tau (en knute i hver hånd), foran –bak, foran –bak
2	2g åttetall bak ryggen 	En knute i hver hånd, tauet svinges bakover. Åttetall i sagittalplanet der en arm krysser bak ryggen og den andre holdes over hodet. To repetisjoner i flyt (en på hver side), totalt 4 sirkler
3	 bakover i sagittalplan	Møller bakover i en halv sirkel med halv vending av kroppen. Kast av åpent tau som holdes på midten, valgfri fanging
4	 i spark bakover	Midten av tauet under foten, begge knutene i samme hånd, uten knute på tauet. Kast tauet med benet i spark bakover. Valgfri fanging
5	 om tverrakse	Kast av åpent, utstrakt tau med benet i valgfri rotasjon om tverrakse. Valgfri fanging

6 S Serier av dansetrinn


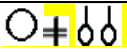
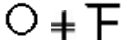
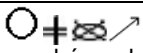
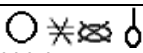
TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse
2	S 	Minst 4 småhopp gjennom tauet
3	S  horisontalplan	Spiral (minst 3 rotasjoner) i horisontalplanet og fang i knute
4	S  kryss av armene bak ryggen	Rotasjon forover eller bakover – småhoppserie med minst én passering med kryss av begge armene bak ryggen
5	S  sagittalplan	Tauet er åpent og holdes i midten. Start med mølleteknikk i sagittalplanet, videre roteres tauet over hodet, samtidig som kroppen vendes. Deretter roteres tauet rundt valgfri kroppsdel. Avslutt med fanging av en tauende

7 R Risiko




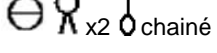

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging
3	R 1 T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging
4	R 2 L+T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging
5	R 2  T+T	Valgfritt høyt kast, to rotasjoner om tverraksen med endring av nivå, valgfri fanging

3.5.2. Obligatoriske elementer RING



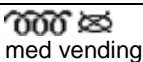
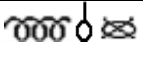
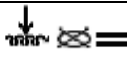
1 Rotasjon om hånden eller rundt en kroppsdell

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 3g utover og 3g innover i horisontalplan	3 rotasjoner utover i horisontalplanet over hodet. Før armen ned til overlevering bak kroppen til andre hånd. Før andre hånd/arm over hodet, fortsett med 3 rotasjoner innover i horisontalplanet over hodet og avslutt med grep om ringen med to hender foran kroppen. Med rytmisk forflytning i hele elementet
2		Ringene roteres innover rundt høyre ankel. 3-4 skritt forover i rytmisk forflytning, direkte 360° rotasjon av kroppen på høyre ben, mens ringen roterer videre rundt høyre ankel. Kroppsrotasjonen skal skje i samme retning som ringens rotasjon. Definert passéposisjon skal vises i løpet av rotasjonen (ikke krav om 360° i passé). Direkte 3-4 skritt forover i rytmisk forflytning mens ringen roterer videre, direkte 360° rotasjon av kroppen på venstre ben (samme retning som ringens rotasjon) med opphenting av ringen til venstre hånd.
3		Start med rotasjoner forover rundt en hånd (3 rotasjoner), deretter flytende overlevering inn på albuen, fortsett rotasjon (minst 1) i balanse med ben rett frem, og tilbake til hånd og fortsett med 3 rotasjoner
4	 penché med støtte	Penchéposisjon med støtte av hendene på gulvet. Rotasjoner i sagittalplanet rundt den øverste foten (flekset). Deretter kast fra fot, fang i stående posisjon
5	 i hjul	Rotasjon rundt flekset fot med overlevering til andre fot i hjul mens bena er i luften. Start hjul med rotasjon på fot, overlevering til den andre foten mens ringen fortsetter rotasjonen. Avslutt med overlevering til hånd

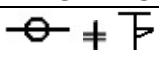
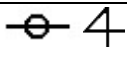
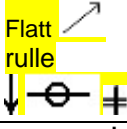
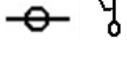
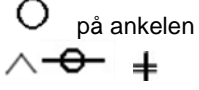
2 Rotasjon om ringens akse

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 H til V/V til H	Start med grep om ringen med høyre hånd. Hånden og ringen roteres innover, ringens bevegelse fortsetter rundt hånden (over håndryggen) før ringen gripes umiddelbart bak ryggen med venstre hånd. Rotasjonen fortsetter foran kroppen fra venstre hånd og rundt høyre hånd før ringen gripes med høyre hånd
2	 rundt halsen	Rotasjon om ringens akse rundt halsen. Støtt ringen og start rotasjonen på skulder/nakke ved hjelp av én eller to hender. Slipp så taket, avslutt med ren overlevering til hånd/hender
3	 hals+arm	Rotasjon om ringens akse rundt halsen og videre ut på armen, avslutt i grep: Støtt ringen på høyre skulder ved hjelp av én eller to hender. Ringen skal først roteres frem mot ansiktet og helt rundt halsen, deretter fortsetter rotasjonen ut på høyre arm, avslutning ved at ringens laveste punkt gripes med hånden.
4	 x2 chainé	2 rotasjoner om ringens akse på åpen hånd i chainé. Ring roteres i samme retning som kroppsrotasjonen. Arm med åpen hånd skal være over hodet - nivå i hele rotasjonen. Avslutt i grep
5		Ringene roteres bak ståben i balanse med løftet ben i spagat bak og overkroppen i horisontalplanet foran, med overlevering fra hånd til hånd. Overleveringen skal foregå i balansen

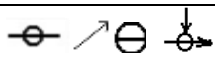

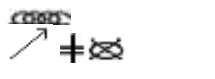
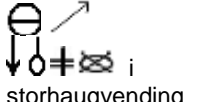
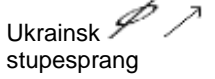
3 Trilling av ringen over minst 2 store kroppsdeler

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Lang trilling over armer i favn foran kroppen
2		Lang trilling over armene i favn bak nakken fra høyre til venstre hånd. Direkte halv vending av kroppen og føring av ringen i bue ned foran kroppen, direkte rotasjon rundt hånden i frontalplanet
3	 med vending	Trilling over høyre arm til bak nakken, halv vending av kroppen, og fortsett trillingen ut på første arm
4		Broovergang forover med trilling over den ene armen og ryggen i løpet av rotasjonen. Start trilling i preparasjon til broovergang, opphenting etter rotasjon
5		Valgfritt utkast i stående posisjon, overgang til knestående posisjon, fang i direkte trilling over armene bak hodet

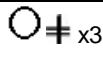

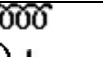
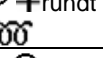
4 Passering gjennom ringen med hele eller deler av kroppen

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Passering gjennom ringen uten hender i passébalanse. Passering starter med ringen i grep over hodet. Ringen sendes nedover langs kroppen i spiralbevegelse. Avsluttes ved å gripe ringen med hånden i nederste posisjon. Ringen roteres inn/utover valgfritt
2		Passering gjennom ringen i kosakksprang med chassé foran. Ringen holdes med én eller to hender
3	 Flatt rulle	Flatt kast, rulle, fang i posisjon på gulvet ved at armer og ben strekkes inn i ringen, hele kroppen passerer gjennom ringen mens man legger seg ned på ryggen og umiddelbart låser ringen flatt mot gulvet. Avslutning liggende som en X, med ben, rygg og armer oppå ringen.
4		Passering gjennom ringen i attitudepiruett (minst 360°). Start med grep av ringen i nederste posisjon med ett ben inne i ringen. Spiralbevegelse av ringen oppover i piruetten. Avslutt med ringen i en hånd over hodet
5	 på ankelen	Rotasjon på ankelen og passering gjennom ringen i et hoppelement uten hjelp av hender. Start med rotasjon på ankelen, 3-4 løpeskritt, ringen løftes med foten oppover, hopp gjennom og landing på det andre benet. Opphenting med hender ved hofta eller høyere

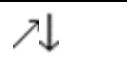

5 Kast/fang eller teknikk

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Rotasjonskast. Utkast i hopp med passering gjennom ringen, fang i hopp med passering gjennom ringen
2	Flatt 	Flatt kast, fang inni ringen med hånd bak ryggen i hoppelement med rotasjon. Direkte passering gjennom/ ut av ringen (sats på ett eller to ben)
3		Reversering, deretter kast med benet utenfor synsfeltet i valgfritt preakrobatisk element. Valgfritt plan. (Preakrobatisk element er tillatt, men ikke påkrevd.)
4	 storhaugvending	Rotasjonskast, fang uten hender og utenfor synsfeltet i storhaugvending. Fang skal være mellom skuldrene og nakken, med armene gjennom ringen
5	Ukrainsk  stupesprang	Skråkast med ukrainsk teknikk: Sving ringen utover i horisontalplanet, overlevering bak ryggen, ta imot med grep med håndflaten vendt opp under ringen, fortsatt bevegelsen direkte inn i én rotasjon i skråplan under armen foran kroppen, direkte skråkast, stupesprang, valgfri fanging

6 S Serier av dansetrinn



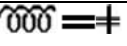



TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse
2	S  x3	Rotasjon om valgfri kroppsdel. Minst 3 rotasjoner
3	S 	Rotasjon om ringens akse i løpet av stor sirkel i horisontalplanet, overlevering bak kroppen i bakoverbøying med ekstensjon i skuldrene (armene opp). Start med ringen foran, overlevering bak og fortsatt rotasjonen med andre arm, avslutt foran kroppen. Det er ikke krav om dyp bakoverbøying, men fin strekk med brystkassen frem og armene bak loddlinjen.
4	S  rundt halsen	Trilling over én arm foran kroppen til halsen. Overlevering og rotasjon rundt halsen uten hjelp av hender, behold samme plan. Før hodet ut av ringen uten hjelp av hender og trill videre ut på andre arm
5	S  hals-ben-hånd	Start med rotasjon om halsen i horisontalplanet. Slipp ring mot løftet ben mens hodet føres ut av ringen. Ringen fanges på flekset fot og føres videre rundt bak kroppen. Overlevering til motsatt hånd utenfor synsfelt. Hele ringens bevegelse skal være i horisontalplanet

7 R Risiko








TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging
3	R 1 T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging
4	R 2 L+T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging
5	R 2  T+T	Valgfritt høyt kast, to rotasjoner om tverraksen med endring av nivå, valgfri fanging

3.5.3. Obligatoriske elementer BALL

1 Trilling av ballen over minst 2 store kroppsdeler

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	2 	Lang trilling over armene i favn foran kroppen frem og tilbake
2	 bakover	Start med strake armer over hodet. Kroppsbølge bakover med fokus på god bruk av skuldre/armar. Samtidig med at armene føres bakover trilles ballen ned over strake armer til brystet. Mens ballen er ved brystet, svinges armene raskt ned og frem og trillingen fortsetter frem på parallelle armer
3		Liggende på ryggen. Lang trilling over hele kroppen fra føtter til hender med aktiv bevegelse av brystkassen
4	3  én på siden	3 suksessive lange trillinger, én av dem på siden av kroppen i en sidebøyning
5	 under kroppen  over kroppen	Ligg på magen, trill ballen på gulvet under kroppen fra hender til føtter og fang med føtter. Deretter, bøy knærne, slipp ballen og lang trilling over kroppen/ryggen og over strake armer til hender

2 Sprett

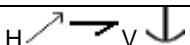
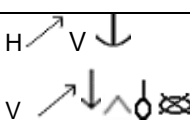
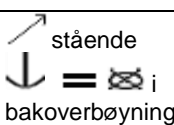
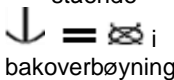
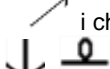
TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Sprett og fang i passébalanse, fang med én hånd
2	HV  vending HV 	4 høye sprett med annenhver hånd og hel vending av kroppen: Sprett H – sprett V – vending – sprett H – sprett V
3	 under ben	Sprett under ben i spagatsprang, fang med andre hånd
4	 i broovergang bakover	Broovergang bakover med ballen i den ene knehasen. Benveksling, aktiv utstrekning av benet som holder ballen. Sprett av ballen på gulvet foran kroppen og mottak med én hånd
5	 sprett eller fang 	Høyt sprett på gulvet. Sprett ELLER fang (aktivt – ikke bare slipp) ballen uten hender og utenfor synsfelt i valgfritt preakrobatisk element eller storhaugvending

3 Åttetall med ballen med sirkelbevegelse av armen(e)

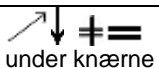
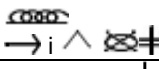
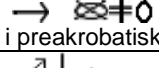
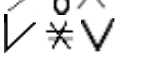
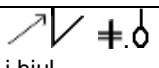
- Åttetall med en lett, kort kontakt mot underarmen godkjennes, men med utførelsesfeil
- Åttetall med kontakt med underarmen i en halv sirkel eller mer, eller der ballen klemmes mot underarmen (uansett varighet), godkjennes ikke

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 innover	Åttetall innover i horisontalplanet
2	 utover HV	Åttetall utover, overlevering av ballen bak ankene og direkte stor sirkel over hodet med motsatt arm
3	 innover overlevering	Åttetall innover, overlevering foran kroppen direkte åttetall utover med andre hånd, med hel vending av kroppen i løpet av elementet
	 utover	
4	 utover/innover	Åttetall utover eller innover i arabesquebalanse
5	Flips innover + utover  utover	Flips innover med en hånd, direkte overlevering og flips utover med andre hånd, i posisjon over hodet. Fortsett med åttetall utover

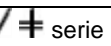
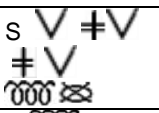
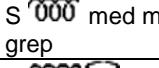
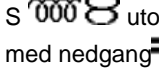

4 Fangning av ballen med én hånd

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	$H \rightarrow V \rightarrow H$	Armene i favn, lavt kast fra side til side, fra én hånd til andre hånd og tilbake. Ballen kastes over hodet
2		Kast i hjortesprang med høyre hånd og fang med venstre hånd. Sats på ett eller to ben. Kastet skal utføres i vansken
3		Høyt kast med høyre hånd, venstre arm ut til siden. I løpet av svevet, bli på tå mens armene svinges ned og til posisjon med venstre arm frem og høyre arm ut, og fang med venstre hånd, med plié. Deretter høyt kast med venstre hånd og fanging med to hender bak ryggen i et hoppelement med rotasjon
4	 stående  i bakoverbøyning	Høyt støtkast med én eller to hender i stående posisjon og fang med én hånd i bakoverbøyning i posisjon på to knær eller posisjon på ett kne og det andre benet ut til siden
5	 i chassé	Mellomstort kast i chassé, fang med én hånd i spagatrundsprang



5 Kast/fang eller teknikk

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 under knærne	Valgfritt kast. Fang under knærne sittende på gulvet
2	 Fra stående posisjon. Trill ballen på gulvet, fest ballen mellom føtter. Lite hopp med et lite kast av ballen uten hender og utenfor synsfelt	
3	 i preakrobatisk el.	Lite kast fra knehase/knehaser i valgfritt preakrobatisk element
4	 Mellomstort/høyt kast i sagittalplanet i hopp med rotasjon. Sprett på gulvet og direkte fanging i ene knehase og direkte bytt til andre knehase i småhopp med vending. Avsluttes med at kneet som ballen er festet i føres opp, direkte slipp av ballen til gulvet og mottak én hånd	
5	 i hjul	Mellomstort kast. Fang i hjul med sprett fra brystet mot gulvet med umiddelbar opphenting med én hånd

6 S Serier av dansetrinn










TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.
2	S  serie	Sprettserie inkludert minst ett sprett uten hender
3	S 	Sprett, fanging med knehase. Slipp og nytt sprett med fot, ballen dempes på håndryggen av parallelle armer strukket frem, og direkte trill fra hender til fang på rygg
4	S  med motsatt grep	Armene i favn, lang trilling på brystet med start og avslutning i motsatt grep (med armene rotert maksimalt fremover)
5	S  utover med nedgang 	Start stående med trilling foran kroppen over armene i favn, direkte åttetallsbevegelse utover, i løpet av nedgang til gulvet ved å gå ned i bro på fri arm samtidig med vending av kroppen til avslutning i knestående

7 R Risiko











TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging
3	R 1 T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging
4	R 2 L+T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging
5	R 2  T+T	Valgfritt høyt kast, to rotasjoner om tverraksen med endring av nivå, valgfri fanging

3.5.4. Obligatoriske elementer KØLLER

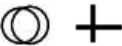
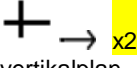

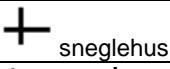
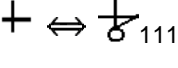
1 Møller

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	Sagittalplan  vending av kroppen →	Serie møller forover i sagittalplanet (minst 12 små sirkler). Direkte halv vending av kroppen og deretter lite kast av en kølle under armen
2	 	Mølle i horisontalplanet i passépiruett (minst 360°)
3	 hel sirkel	Mølleserie som tegner en hel sirkel. Forover-ned-bakover-opp-forover. Minst 1 mølle (4 små sirkler) i hver retning (totalt minst 5 møller), med langsom, kontinuerlig forflytning av armene
4	Sagittalplan  →  bak → kaskade x3	Mølleserie som tegner halv sirkel bakover-opp-framover i sagittalplanet. Kvant vending av overkroppen og direkte lavt kaskadekast (3 ganger), der det første kastet starter bak ryggen
5	 bak ryggen  → 	Mølleserie (minst 8 små sirkler) utenfor synsfelt bak ryggen, direkte lite kast av en kølle og fang ved å trække på køllen

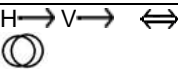

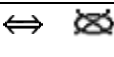

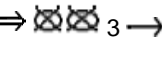
2 Små sirkler med 2 køller, samtidig eller vekselvis, én kølle i hver hånd

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 	Minst 3 sirkler over og under armene i horisontalplanet i passébalanse
2	 	Mølle i horisontalplanet, direkte åpne armene ut til siden og fortsett med serie små sirkler. Behold rytmen fra møllene. Med rytmisk forflytning i hele elementet
3	 foran-bak-foran i frontalplan → 	Strake armer ut til siden, minst 3 små sirkler av begge køller i frontalplanet foran-bak-foran. Direkte kast av en kølle bak ryggen. Med rytmisk forflytning i hele elementet
4	 	Serie sirkler i attitudepiruett (minst 360°)
5	 vekselvis opp  ned	Små sirkler med bevegelse i håndledd og albueledd (vekselvis foran og bak - en kølle starter foran, andre bak). Minst 3 sirkler med bevegelse av armer opp. Deretter minst 3 tilsvarende sirkler med bevegelse av armer ned. Med rytmisk forflytning i hele elementet

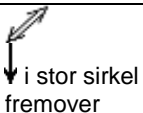
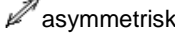
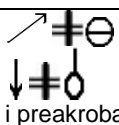
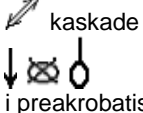
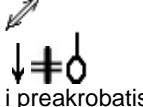
3 Asymmetriske bevegelser (2 køller)

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Minst 3 sirkler bakover med begge køller, direkte stor sirkel med en kulle, den andre roteres videre. Med rytmisk forflytning i hele elementet
2	 vertikalplan + frontalplan	Lavt kast av en kulle i vertikalplanet, samtidig stor sirkel med den andre i frontalplanet – gjentas 2 ganger, de store sirklene skal gå direkte. Alle varianter av kast i vertikalplanet godtas: Uten rotasjon / med rotasjon sagittalt / med rotasjon frontalt men motsatt av stor sirkel.
3		En kulle roteres horisontalt på håndflate, samtidig stor sirkel bakover med den andre i balanse med ben rett fram
4	 sneglehus	Sneglehus: Armene skal være i favn. Minst 3 sirkler med håndledd, albueledd og skulderledd
5		Asymmetrisk teknikk der én kulle gjør små sirkler i horisontalplanet, mens den andre kullen gjør stor sirkel i vertikalplanet – bevegelsen skal tegne en presis sirkel i rommet. Deretter lavt kast av begge køller i en fouettépiruett


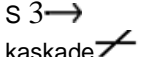
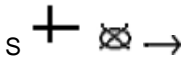
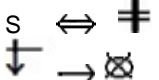
4 Lavt rotasjonskast og fanging av 2 køller, samtidig eller vekselvis

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		3 små kast med håndleddet. Første kast med én kulle og enkel rotasjon, andre kast med den andre kullen og dobbel rotasjon. Tredje kast av begge køller med enkel rotasjon, direkte liten sirkel forover
2	 Gjentas omvendt	2 små kast av to køller. Én kulle med 1 rotasjon, den andre 2 rotasjoner. Gjentas omvendt
3		Lavt kast av to køller. Én kulle roteres fremover, den andre bakover med dobbel rotasjon. Fang andre kulle bak ryggen
4		Lavt kast av først én kulle og deretter begge. Én kulle kastes med én rotasjon fremover og fanges mellom under- og overarm. Fra denne posisjon direkte kast av samme kulle med én rotasjon bakover, samtidig med kast av andre kulle med dobbel rotasjon bakover
5		Valgfritt lavt kast av to køller, fang den ene kullen bak ryggen, deretter lavt kaskadekast (3 ganger), der det første kastet starter bak ryggen


5 Kast/fang eller teknikk

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 ↓ i stor sirkel fremover	Køllene holdes parallelt i én hånd, med en finger mellom køllene. Kast begge køllene. Fang i stor sirkel fremover
2	 asymmetrisk	Asymmetrisk kast, der én kølle kastes tydelig høyere enn den andre. Køllene må gå i hvert sitt plan (sagittalt og horisontalt). Med eller uten rotasjon av horisontal kølle.
3	 i preakrobatisk el.	Kast én kølle i horisontalplanet med rotasjon med hjelp av den andre køllen. Fang uten hender med andre kølle i valgfritt preakrobatisk element
4 (tidl. 5)	 i preakrobatisk el.	Høyt kaskadekast. Fang første kølle, deretter andre bak ryggen i valgfritt preakrobatisk element
5 (tidl. 4)	 i preakrobatisk el.	Køllene holdes parallelt i én hånd, liggende hver sin vei. Høyt kast av begge køllene. Fang første kølle, fang deretter andre med den første køllen på gulvet (uten hender) i valgfritt preakrobatisk element

6 S Serier av dansetrinn






TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse
2	 S X frontalplan	Serie møller (12 små sirkler) i frontalplanet over hodet
3	 S 3 → kaskade	3 lave kaskadekast utført med samme hånd, fang siste kølle under benet
4	 S + ⊕ →	Asymmetrisk teknikk i sagittalplanet med minst 3 små sirkler fremover og stor(e) sirkel(sirkler) bakover. Uten å stoppe bevegelsen utfører køllen som har gjort små sirkler, lavt kast bak kroppen. Fang og direkte stor sirkel forover. Den andre køllen fortsetter med stor sirkel bakover i hele elementet
5	 S ↔ ⊕ ↓ → ⊗	Lavt kast av 2 køller med rotasjon i horisontalplanet. Fang en kølle med hånden, fang andre kølle mellom håndledd og første kølle. Fra dette grepet, lavt kast av én kølle og fang med hånden bak ryggen

7 R Risiko






TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging
3	R 1 T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging
4	R 2 L+T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging
5	R 2 Z T+T	Valgfritt høyt kast, to rotasjoner om tverraksen med endring av nivå, valgfri fanging

3.5.5. Obligatoriske elementer VIMPEL

1 Spiraler (4-5 sirkler)

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 kork	Spiraler rundt pinnen (minst 4 sirkler), deretter trekkes pinnen tilbake
2		Spiraler i passépiruett (minst 360°)
3	 stor sirkel horisontalt i bakoverbøyning	Spiraler i stor sirkel i horisontalplanet med bakoverbøyning av kroppen. Det er ikke krav om dyp bakoverbøyning, men fin strekk med brystkassen frem og armene bak lodmlinjen.
4	 i preakrobatisk el.	Spiraler utenfor synsfelt i valgfritt preakrobatisk element
5	 i preakrobatisk el.	Spiraler rundt pinnen, deretter skyves pinnen ut. Fang med hånden bak ryggen i valgfritt preakrobatisk element

2 Serpenter (4-5 buer)

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 F	Sving båndet opp over hodet, serpenter nedover. Med passébalanse i hele elementet
2	 ned-opp-til siden	Serpenter ned, opp og vertikalt: Horisontale serpenter med bevegelse av armen ned, horisontale serpenter med bevegelse av armen opp, vertikale serpenter med bevegelse av armen til siden. Med rytmisk forflytning i hele elementet
3	 ned- opp F	Serpenter ned og opp. Balanse med løftet ben foran i horisontalplanet i hele elementet
4	 2	Valgfrie serpenter i piruett med løftet ben foran i horisontalplanet (minst 720°)
5	 111	Valgfrie serpenter og toss (enten kast eller fang) i fouettépiruett

3



Passering gjennom eller over tegningene

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	3g gjennom	Sirkler i frontalplanet, løpe gjennom 3 ganger
2	over 3g forlengs, 3g baklengs	Sving bånd fra side til side og passér over båndet 3 ganger forlengs, deretter halv vending av kroppen og passér over båndet 3 ganger baklengs
3	Passering gjennom båndet min. 2g forlengs og 1g baklengs	Store sirkler i frontalplanet. Passeringer gjennom båndet: Minst 2 passeringer forlengs + 1 passering baklengs. Eksempler: for+for+bak / for+bak+for / for+bak+for+bak / bak+for+bak+for / for+for+bak+for osv.
4	3g gjennom	Boomerangkast med pinnen langs gulvet. Deretter 3 sirkler i frontalplan med passering gjennom, siste passering med halv vending av kroppen og fang en del av båndet, deretter sving armen opp og fang pinnen med hånd
5	3g gjennom baklengs	Sirkler i frontalplanet bak ryggen, 3 passeringer gjennom båndet baklengs


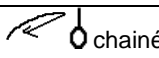
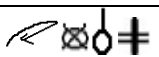

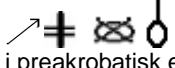
4





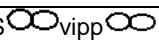
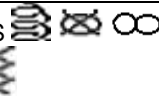
Toss

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	HV frontalplan	Toss i frontalplanet. Fra høyre hånd til venstre hånd eller motsatt
2	HV sagittalplan	Toss bakover i sagittalplanet, halv vending mot kastarm og fang, sving båndet ned og ny toss tilbake med halv vending mot kastarm og fang. Første toss med H, fang med V – andre toss med V, fang med H. Med rytmisk forflytning i hele elementet
3	HV frontalplan- horisontalplan- sagittalplan	3 ganger toss: Frontal-, horisontal- og sagittalplanet, med sving av båndet ned mellom hver toss. Minst én toss fra hver hånd, rekkefølgen på plan og hender er valgfri
4	H frontalplan med spiralvending V frontalplan	Toss i frontalplanet samtidig med spiralvending av kroppen, fang med andre hånd, direkte hopp med rotasjon med passering gjennom båndet og ny toss i frontalplanet
5	VH 3g over	Toss i sagittalplanet fremover, direkte 3 passeringer over båndet sidelengs og deretter toss bak ryggen utenfor synsfelt og fang med hånd



5 Kast/fang eller teknikk

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Boomerangkast. Valgfritt kast forover, fanging med én hånd
2		Stor sirkel bakover. Pinnen vippes over hånden med rotasjon uten å holde enden av båndet, direkte boomerangkast bakover. Fang enden av båndet, én chainé mens vimpelen er i luften, trekk pinnen tilbake og fang med én hånd
3		Boomerangkast med pinnen langs gulvet, direkte dra båndet med fot i et valgfritt preakrobatisk element. Fang pinnen med hånd
4		Trilling av pinnen over armene fra hånd til hånd bak kroppen
5	 i preakrobatisk el.	Kast uten hender utenfor synsfelt i et valgfritt preakrobatisk element

6 **S** Serier av dansetrinn





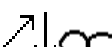








































TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet ikke er statisk
2	S 	Spiraler som tegner en hel sirkel, uten vending av kroppen
3	S 	Spiraler foran kroppen, vipp pinnen rundt hånden, direkte spiraler med minst halv vending av kroppen
4	S 	3 horisontale sirkler rund kroppen, direkte vipp pinnen rundt hånden og forsett med stor sirkel over hodet
5	S 	Spiraler med armen bak ryggen, halv vending av kroppen og direkte spiraler foran. Vipp pinnen rundt hånden og fang med motsatt hånd med grep om loddrett pinne, direkte serpentiner med dette grepet. Beveg vimpelen oppover til overlevering over hodet til motsatt hånd, direkte serpentiner over hodet og ned foran kroppen

7 **R** Risiko

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging
3	R 1 T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging
4	R 2 L+T	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging
5	R 2  T+T	Valgfritt høyt kast, to rotasjoner om tverraksen med endring av nivå, valgfri fanging

3.6. TABELLER OVER OBLIGATORISKE ELEMENTER








































3.6.1. Obligatoriske elementer TAU

	R	S					
1		Uten statisk redskap	2 hopp gjennom sammenfoldet tau	Side-chassé x3	Hold på midten, sving, slipp og fang	  toss i sagittalplan	 åttetall i frontalplan
2	R 1 L	 min. 4 småhopp	4 med bakoversving	2 serier: forlengs med kryss og baklengs	 	  toss + åttetall i horisontalplan	 åttetall i sagittalplan, arm krysser bak rygg
3	R 1 T	 spiral i horisontalplan	   toss i chassé	 ← x3, ett med kryss	 slipp under armhulene, fang	 spiral i sagittalplan	 møller i sagittalplan 
4	R 2 L+T	 minst én med kryss av begge armer bak ryggen	 	 og kryss x3	  	2 hopp  med toss i sagittalplan	  i spark bakover
5	R 2 Z _{T+T}	 Mølle i halvsirkel + rotasjon rundt kroppsdelen		 hinkehopp x3	  	Spiral i frontalplan   overlevering (RF)	   om tverrakse

3.6.2. Obligatoriske elementer RING

	R	S					
1		Uten statisk redskap	 spiral- bevegelse nedover	I favn foran	x3 utover, x3 innover i horisontal- plan (RF)	Foran- bytte bak rygg- foran	
2	R 1 L	 x3 valgfri kroppsdeler	 med chassé	I favn bak vending og 	 rundt ankelen med (RF)	 rundt halsen	Flatt hånd bak rygg
3	R 1 T	 og overlevering i bakover- bøyning	Flatt rulle 	Til bak nakken og videre på første arm	Hånd- albue- hånd i	 hals + arm	 med benet
4	R 2 L+T	 rundt halsen 	 spiral- bevegelse oppover	 over arm og rygg i bro forover	 rundt fot i penché med støtte	 på åpen hånd x2 i chainé	 storhaug- vending
5	R 2 T+T	 hals-ben- hånd i horisontal- plan	 på ankelen, passering i 	 kne- stående bak hodet	Rundt fot i hjul	 bak ståben	Ukrainsk stupesprang




































3.6.3. Obligatoriske elementer BALL

	R	S	V		8	↓	
1		Uten statisk redskap		I favn, frem og tilbake	Innover i horisontalplan	H → V V → H	 under knærne
2	R 1 L	Serie  inkludert  x1	HV – vending - HV	 bakover, over armer- bryst- armer	Utover H, overlevering bak ankler, stor sirkel V	 fang V	 fest ball mellom føtter → i  
3	R 1 T	 fang i knehase  med fot - direkte  håndrygg/rygg	 under ben	 fra føtter til hender	Innover H, overlevering foran kroppen, utover V + vending	 V   	→  lite kast fra knehase i pre-akrobatisk element
4	R 2 L+T	 i favn og motsatt grep	 broovergang bakover	x3 - én på siden	Utover eller innover i 	 støtkast og fang =  i bakoverbøyning	 fang i knehase  til andre knehase 
5	R 2 Z T+T	 utover med nedgang 	 sprett eller fang i pre-akrobatisk element eller storhaugvending	 under kroppen -  over rygg/ armer	Flips innover V, flips utover H og åttetall utover H	 i chassé og fang i 	  i hjul

3.6.4. Obligatoriske elementer KØLLER

	R	S	X	+	↔	⊙	↗↘∞
1	↗↘	Uten statisk redskap	Serie i sagittalplan, ½ vending → under armen	⊙ x3 + stor sirkel bakover (RF)	Tre kast: H→ enkel rot. V→ dobbel rot. Begge enkel rot. og ⊙ forover	x3 over og under armer i horisontalplan i ⊥	↗↘ i stor sirkel fremover
2	R 1 L	X serie i frontalplan over hodet	⊙	→ i vertikalplan + stor sirkel frontalplan, x2	To kast: Én med 1 rot. og andre med 2 rot. Gjentas omvendt	Fra X i horisontalplan (RF)	↗ asymmetrisk
3	R 1 T	3→ kaskade, fang ↗	Hel sirkel forover-ned-bakover-opp-frem	Rotasjon på håndflate + stor sirkel bakover i ⊥	Ett kast: Én roteres fremover, andre bakover med dobbel rot. Fang andre ⊗ bak rygg	Foran-bak-foran armer i frontalplan → ⊗ (RF)	↗ ⊕ ⊖ rot. i horisontalplan ↓ ⊕ ⊖ i pre-akrobatisk element
4	R 2 L+T	+ i sagittalplan: 3 små sirkler forover og stor sirkel bakover → ⊗ stor sirkel forover	Halv sirkel bakover-opp-fremover i sagittalplan, kvart vending → ⊗ kaskade	Sneglehus med armer i favn	→ rotasjon fremover og fang ⊕ på arm ↔ ⊕ én fra arm med enkel rot. og andre med dobbel rot. bakover	⊙	↗ kaskade ↓ ⊗ ⊖ i pre-akrobatisk element (tidl. trinn 5)
5	R 2 Z _{T+T}	↔ rot. i horisontalplan ⊕ ↓ fang mellom hånd/kølle → og fang ⊗ bak rygg	Serie bak ryggen ⊗ → fang ⊕ tråkk på køllen	Små sirkler horisontalplan + stor sirkel vertikalplan + ↔ i ⊙ 111	Fang ene ⊗ bak rygg → ⊗ kaskade	Med bevegelse i hånd- og albueledd (vekselvis foran og bak) – opp og ned (RF)	↗ køller hver sin vei ↓ ⊕ ⊖ i pre-akrobatisk element (tidl. trinn 4)

3.6.5. Obligatoriske elementer VIMPEL

	R	S					
1		Uten statisk redskap	Løpe gjennom sirkler i frontalplan x3	Rundt pinnen, trekk pinnen tilbake	Nedover i 	I frontalplan	 forover
2	R 1 L	 hel sirkel	Passér over x3 forlengs, 1/2 vending, x3 baklengs		Nedover, oppover, til siden (RF)	Bakover i sagittalplan x2 med vending: HV-VH (RF)	 bakover  chainé under
3	R 1 T	 vipp pinne  med vending	Passering gjennom sirkler i frontalplan: x2 forlengs + x1 baklengs	I stor sirkel i horisontalplanet med bakoverbøyning	Nedover og oppover i 	x3 i frontal-, horisontal- og sagittalplan	 langs gulvet,  i preakrobatisk element
4	R 2 L+T	Horisontale sirkler rundt kroppen x3, vipp pinne, sirkel over hodet x1	 langs gulvet, passering gjennom sirkler i frontalplan x3	 i preakrobatisk element	Valgfrie i 	x2 i frontalplan. Første med spiralvending, direkte andre i 	 bak kroppen
5	R 2 Z T+T	 bak rygg  foran  loddrett pinne  over hodet og ned	Passering gjennom sirkler i frontalplan  bak ryggen x3	Rundt pinnen → skyv pinnen ut, fang  bak ryggen i  preakrobatisk element	Valgfrie +  i  111	x2: første i sagittalplan fremover og  over sidelengs x3, direkte andre  bak rygg	  i preakrobatisk element

4. TILLEGGSVANSKER

Tilleggsversker er **kroppsvansker** (sprang, balanser, rotasjoner) som trener og gymnast selv velger.

4.1. ANTALL TILLEGGSVANSKER

I alle frivalgte program med redskap kan man få poeng for **maksimalt 6 tilleggsversker**, som følger:

- 1-2 sprang
- 1-2 balanser
- 1-2 rotasjoner

Dersom en eller flere av gruppene ikke er forsøkt utført (eksempel: gymnasten forsøker ingen sprang i programmet) vil dommerpanelet for tilleggsversker trekke 0,3 p.

Dersom gymnasten utfører flere enn 2 versker fra én gruppe kroppsteknikk blir kun de 2 første utførte verskene fra aktuell gruppe vurdert (ingen trekk).

4.2. VERDI AV TILLEGGSVANSKER

Kroppsvanskene hentes **fra internasjonalt reglement**. Alle kroppsvansker har samme verdi som i internasjonalt reglement.

Unntak: Rekrutter får kun poeng for isolerte versker. Dersom man utfører en piruett med endring av form vurderes kun den første formen.

For hvert trinn er det satt en maksimal poengsum man kan få for tilleggsversker:

FRIVALGTE PROGRAM MED REDSKAP	
Trinn	Maksimal sum tilleggsversker
1	1,2
2	1,8
3	2,4
4	3,0
5	3,6

Alle verdier og poenggrenser vil gå frem av dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

4.3. BEDØMMING AV TILLEGGSVANSKER

Kroppsvanskene hentes **fra internasjonalt reglement**. Alle kroppsvansker har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement.

Unntak: Ikke krav om redskapsteknisk element fra hovedgruppe eller tilleggsgruppe, men regler for repetisjon (punkt 5 nedenfor) gjelder. Redskapet må være i bevegelse i starten, i løpet av eller i avslutningen av kroppsvansken. I statiske balansevansker må redskapet være i bevegelse i starten, i løpet av eller i avslutningen av fiksert form.

Unntak: Ikke krav om at enkelte kroppsvansker skal ha redskapsteknikk med ikke-dominant hånd.

5. REGLER FOR REPETISJON

Internasjonalt reglement sine regler for **repetisjon** gjelder.

Dersom en form eller teknikk repeteres vil dommerne kun vurdere det første utførte elementet, uavhengig om dette er en tilleggsvanske eller et obligatorisk element.

Dersom gymnasten forsøker å utføre samme kroppsvanske flere ganger vurderes kun første forsøk. Ekstra forsøk vurderes ikke, og regnes ikke som ekstra tilleggsvanske.

5.1. KROPPSVANSKER I SERIE

- To identiske **hopp/sprang eller piruetter i serie** er tillatt. Hver bestanddel regnes som én tilleggsvanske.
 - Eksempel: To spagatsprang i serie regnes som to tilleggsvansker.

5.2. SAMME FORM I KROPPSVANSKER

- Repetisjon av **samme form** er ikke tillatt.
 - Eksempel: Attitudebalanse med og uten sakte vending har samme form og kan ikke benyttes i samme program.
 - Eksempel: Obligatorisk element inneholder passépiruett 360°. Passépiruett 720° har samme form og kan ikke benyttes som tilleggsvanske.

5.3. IDENTISK REDSKAPSTEKNIKK

- Repetisjon av **identisk redskapsteknikk** i kroppsvansker og obligatoriske elementer er ikke tillatt.
 - Eksempel: Spagatsprang med stort sprett av ballen. Stort sprett av ballen kan ikke repeteres på samme måte i attitudebalanse.
 - Eksempel: Obligatorisk risikoelement utføres med skråkast av ringen. Identisk skråkast kan ikke benyttes i en tilleggsvanske.

5.4. ROTASJONSELEMENTER

- **Rotasjonselementer** kan benyttes én gang i risiko og én gang i andre elementer.
 - Eksempel: Obligatorisk element med rotasjon av ringen på åpen hånd i chainé + risiko med chainé er tillatt.
 - Eksempel: Obligatorisk element med flatt kast, rulle og passering gjennom ringen + risiko med rulle er tillatt.
 - Eksempel: Obligatorisk element med fanging i hjul med sprett fra brystet mot gulvet. Identisk hjul kan ikke benyttes i obligatorisk element med aktivt sprett i valgfritt preakrobatisk element.

6. BEREGNING AV TOPPKARAKTER

Den høyeste karakteren man kan oppnå på hvert trinn i frivalgte program med redskap er som følger:

Trinn	Oblig. elementer	Tilleggs- vansker	Teknisk og artistisk utførelse	Total karakter
1	2,8	1,2	12,0	16,0
2	4,2	1,8	12,0	18,0
3	5,6	2,4	12,0	20,0
4	7,0	3,0	12,0	22,0
5	8,4	3,6	12,0	24,0

**DEL 4:
INDIVIDUELT:
OBLIGATORISKE
PROGRAM MED
REDSKAP**

1. INNLEDNING

Rekrutt nasjonale klasser benytter obligatoriske program med redskap. Man kan velge mellom tre obligatoriske program i de aktuelle redskapene:

- Grunntrinn
- Trinn 1
- Trinn 2

Programmene på trinn 1 og 2 inneholder de samme obligatoriske elementene som i frivalgte program med redskap trinn 1 og 2*, slik at gymnaster som jobber med disse trinnene relativt enkelt kan bytte mellom rekrutt internasjonale klasser og rekrutt nasjonale klasser.

«Grunntrinn» er et enklere program inneholdende basisteknikk.

Koreografi av de obligatoriske programmene leveres av NGTF. Det gjøres tilgjengelig video, musikk og beskrivelse av innholdet i programmene.

Koreografiene byttes ut etter noen års bruk, og har vanligvis kortere levetid enn rekruttreglementet. Reglementet inneholder derfor beskrivelse av de obligatoriske elementene og informasjon om bedømming av programmene, mens det henvises til separate dokumenter for detaljer om de spesifikke koreografiene.

* I 2017-2018 benyttes de obligatoriske programmene fra 2016. Disse programmene inneholder ikke de nye obligatoriske elementene. Det er laget en tilpasning av bedømmingen av disse programmene, slik at antall elementer og verdier samsvarer med dagens rekruttreglement. Denne informasjonen finnes i et separat dokument, «Obligatoriske elementer i obligatoriske program tau og ring, 2017».

2. DOMMERPANEL

I obligatoriske program med redskap benyttes tre delkarakterer:

1. Obligatoriske elementer
2. Artistisk utførelse
3. Teknisk utførelse

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel ivaretar to av delkarakterene.

3. OBLIGATORISKE ELEMENTER

3.1. GENERELT

De obligatoriske programmene på trinn 1 og 2 inneholder de samme 7 obligatoriske elementene som frivalgte program med redskap trinn 1 og 2. Se «Del 3» for detaljer om elementene.

Grunntrinn er et enklere program som ikke følger standard oppbygning med obligatoriske elementer fra hovedgrupper redskapsteknikk osv. Programmet fokuserer i stedet på basisteknikk. Det defineres 7 obligatoriske elementer basert på hver enkelt koreografi. Informasjon om disse elementene gis derfor i dokumentene med beskrivelse av koreografiene.

3.2. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Tabellen nedenfor viser hvor mange poeng man kan få for hvert enkelt obligatoriske element, og hvor mange poeng dette utgjør totalt, for hvert trinn.

Alle verdier og poenggrenser vil gå frem av dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

OBLIGATORISKE PROGRAM MED REDSKAP			
Trinn	Antall obligatoriske elementer	Verdi pr. oblig. element	Toppkarakter obligatoriske elementer
Grunntrinn	7	0,2	1,4
1	7	0,4	2,8
2	7	0,6	4,2

3.3. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Obligatoriske elementer i obligatoriske program med redskap vurderes etter samme kriterier som i frivalgte program med redskap. Se «Del 3» for detaljer om bedømmingen.

4. BEREGNING AV TOPPKARAKTER

Den høyeste karakteren man kan oppnå på hvert trinn i obligatoriske program med redskap er som følger:

Trinn	Oblig. elementer	Tilleggs- vansker	Teknisk og artistisk utførelse	Total karakter
Grunn- trinn	1,4	-	12,0	13,4
1	2,8	-	12,0	14,8
2	4,2	-	12,0	16,2

DEL 5: REKRUTT «TROPP A»

1. INNLEDNING

Konkurransesystemet for rekrutt «tropp A» benyttes av rekruttropper og av rekrutt duo/trio.

En rekruttropp som konkurrerer etter reglementet for «tropp A» består av 5-8 gymnaster. En duo består av 2 gymnaster, en trio består av 3 gymnaster. Duoer og trioer konkurrerer i samme klasse.

Et program etter reglementet for rekrutt «tropp A» består av obligatoriske elementer og av valgfrie tilleggsvansker.

2. DOMMERPANEL

I rekrutt «tropp A» benyttes fire delkarakterer:

1. Obligatoriske elementer
2. Tilleggsvansker
3. Artistisk utførelse
4. Teknisk utførelse

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel ivaretar to av delkarakterene.

3. OBLIGATORISKE ELEMENTER

3.1. ANTALL OBLIGATORISKE ELEMENTER

Det er definert 7 obligatoriske elementer for hvert program. De tre gruppene av kroppsvansker samt serie av dansetrinn er obligatorisk i både i frittstående og i program med redskap. Frittstående har spesifikke kroppstekniske elementer, program med redskap har skiftninger.

Troppen **må gjøre forsøk** på samtlige 7 obligatoriske elementer. Hvis et eller flere elementer mangler foretar dommerpanelet for obligatoriske elementer et trekk på totalt 0,3 p. Dersom et element kun utføres av deler av troppen på grunn av tap av redskap eller fall regnes elementet som forsøkt.

Dersom troppen utfører **ekstra** kroppsvansker, serier av dansetrinn eller skiftninger vurderes ikke disse av dommerne (ingen trekk): Kun første sprang, første balanse, første rotasjon, første serie av dansetrinn (med

varighet minst 8 sekunder), første forsøk på de spesifikke kroppstekniske elementene, første 3 skiftninger, vurderes.

3.2. FRITTSTÅENDE

De obligatoriske elementene i rekrutt «tropp A» frittstående er:

- 1 sprang
- 1 balanse
- 1 rotasjon
- 1 serie av dansetrinn, minst 8 sekunder (0,3 p.)
- Chassé + spagatsprang minst 120°, i synkronisert utførelse (0,3 p.)
- Arabesquebalanse på full fot eller på tå, løftet ben minst 45° bak, fokus på korrekt overkropp (maksimalt 20° frem fra loddlinjen) og parallelle hofter (0,3 p.)
- Chainé + chainé + rulle utført i kombinasjon (0,3 p.)

3.3. PROGRAM MED REDSKAP

De obligatoriske elementene i rekrutt «tropp A» program med redskap er:

- 1 sprang
- 1 balanse
- 1 rotasjon
- 1 serie av dansetrinn, minst 8 sekunder (0,3 p.)
- 3 skiftninger med kast, minst 4 meter avstand eller minst 1 kriterium fra internasjonalt reglement (0,3 p.)

3.4. VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Kroppsvanskene hentes **fra internasjonalt reglement**. Alle kroppsvansker har samme verdi som i internasjonalt reglement.

Unntak: Rekrutter får kun poeng for isolerte vansker. Dersom man utfører en piruett med endring av form vurderes kun den første formen.

Øvrige obligatoriske elementer har verdi 0,3 p.

Maksimal poengsum man kan få for obligatoriske elementer: **2,0 p.**

Alle verdier og poenggrenser vil gå frem av dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

3.5. BEDØMMING AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Obligatoriske elementer på tropp vurderes til godkjent (full verdi) eller ikke godkjent (ingen uttelling).

Skiftningsvansker har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement. Alle skiftningene må være ulike, det vil si forskjellig utkast og/eller forskjellig fanging.

Det er ingen begrensning på hvor mange steg gymnastene tillates å ta før fanging, det er kun krav om at **alle gymnastene må fange** redskapet for at skiftningen skal være gyldig.

Elementene fra hver av de **3 kroppstekniske gruppene** (sprang, balanse, rotasjon) må utføres av hele troppen. Det tillates imidlertid at gymnastene gjør 2 ulike vansker innen aktuell gruppe (eksempel: 3 gymnaster gjør kosakksprang, 3 gymnaster gjør spagatsprang).

Dersom gymnastene utfører 2 ulike kroppsvansker av ulik verdi teller den laveste verdien utført av en av gymnastene. Dersom gymnastene utfører mer enn 2 ulike kroppsvansker samtidig, eller blander kroppsvansker fra ulike grupper (eksempel: 3 gymnaster gjør balanse, 3 gymnaster gjør sprang) vurderes ikke elementet av dommerne (ingen trekk).

Alle regler som er nevnt for **kroppsvansker** i individuelle frivalgte program (punkt 4.3 og 5 side 56) gjelder også for tropp.

4. TILLEGGSVANSKER

Tilleggsvansker på tropp er **samarbeidselementer** og eventuelt et individuelt risikoelement (program med redskap).

4.1. ANTALL TILLEGGSVANSKER

I alle troppsprogram kan man få poeng for **maksimalt 6 tilleggsvansker**:

- Enten de 6 samarbeidselementene som har høyest verdi
- Eller 1 godkjent individuelt risikoelement + de 5 samarbeidselementene som har høyest verdi

Dette innebærer at det er tillatt å utføre flere enn 6 tilleggsvansker, og de 6 beste blir tellende for troppen.

Det er ingen trekk for å utføre færre enn 6 tilleggsvansker.

4.2. VERDI AV TILLEGGSVANSKER

Samarbeidselementer følger grunnprinsippene i internasjonalt reglement, men har forenklet inndeling og tilpasset verdi.

Individuelt risikoelement har verdi 0,3 p., uavhengig av eventuelle tilleggskriterier fra internasjonalt reglement.

Tilleggsvansker	0,2 p.	0,3 p.
Frittstående	Samarbeid med passering	Samarbeid med løft
Program med redskap	Samarbeid med passering	Samarbeid med høyt kast
	Samarbeid med overlevering	
		Individuelt risikoelement

Maksimal poengsum man kan få for tilleggsvansker: **1,5 p.**

4.3. BEDØMMING AV TILLEGGSVANSKER

Alle gymnastene på troppen må utføre tilleggsvansken tilfredsstillende for at den skal gi poeng. Samarbeidselementer og individuelt risikoelement har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement (uten tap av redskap, uten kollisjon, uten forbudt element, osv.).

4.3.1. Definisjon av samarbeid

Grunnprinsipper:

- Et vellykket samarbeidselement krever **perfekt koordinering** mellom **samtlig**e gymnaster.
 - Hver gymnast må bidra aktivt til samarbeidet. En gymnast som ikke behøver å forholde seg til hva partnerne gjør eller hvor de befinner seg, bidrar ikke til samarbeidet, uansett om en annen gymnast er i direkte kontakt med henne.
- Ved samarbeid i undergrupper må **undergruppene være avhengige av hverandre**, enten ved utveksling av redskap eller ved perfekt koordinering gjennom presis formasjon og synkronisering.
 - Elementer der gymnastene jobber i par eller mindre grupper, uten å måtte ta hensyn til hva de øvrige parene/gruppene gjør eller hvor de befinner seg, er ikke gyldige som samarbeid.
- Alle gymnastene må delta i **samme type samarbeidselement**, men de kan ha ulike roller.
 - Eksempel: Én kan ligge på gulvet, en annen kan kaste og passere over den som ligger på gulvet.
- I program med redskap må **redskapsteknikk** være en del av samarbeidet.
 - Det er tillatt å holde redskap i ro i maksimalt 4 sekunder, men dersom alle redskapene holdes i ro gjennom hele elementet er samarbeidet ikke gyldig, uansett om elementet har kortere varighet enn 4 sekunder.

Samarbeid med passering (uten høyt kast):

- Alle gymnastene deltar i et element der en eller flere gymnaster, eller et eller flere redskap, passerer over/under/gjennom gymnast(er)/redskap. Ikke krav om fullstendig passering. (Tilsvarende internasjonalt reglement «C».)
- Eksempler:
 - Tre gymnaster danner en linje sittende på gulvet, tre gymnaster hopper over linjen.
 - En gymnast trer ringen sin ned over alle de andre gymnastene som står tett samlet.

Samarbeid med overlevering (uten høyt kast):

- Alle gymnastene deltar i et element der et eller flere redskap **overleveres** mellom to eller flere gymnaster. (Tilsvarende internasjonalt reglement «CC» uten høyt kast.)
- Eksempler:
 - Gymnastene står i sirkel med hver sin ball, hver gymnast spretter ballen sin til naboen.
 - To gymnaster triller en ring mellom seg, alle de andre gymnastene hopper over ballen mens den triller.

Samarbeid med høyt kast:

- Alle gymnastene deltar i et element der et eller flere redskap kastes høyt, og der samhandlingen dreier seg om kastet, om fangingen eller om bevegelser i løpet av svevfasen.
- Eksempler:
 - Alle gymnastene kaster én ring ved hjelp av de øvrige ringene, én gymnast fanger (tilsvarende internasjonalt reglement «CC» med høyt kast).
 - Én gymnast kaster, løper over alle de andre gymnastene som legger seg ned på gulvet i rask suksessiv rekkefølge, og fanger (tilsvarende internasjonalt reglement «CC» med høyt kast).
 - Én gymnast kaster mange ringer, alle de andre gymnastene fanger hver sin ring (tilsvarende internasjonalt reglement «samtidig kast av to eller flere redskap»).
 - To gymnaster kaster hver sin ball til hverandre, gjør hjul over de andre gymnastene, før de fanger hver sin ball (tilsvarende internasjonalt reglement «CRR2»).
- Eksempel på ikke gyldig element:
 - Én gymnast kaster til en partner, deretter løper hun over alle de andre gymnastene som ligger på gulvet. I dette elementet har gymnastene på gulvet ingen rolle relatert til kastet. Alle gymnastene deltar i samarbeid, men de utfører ulike typer elementer (med kast/med passering). Derfor ikke gyldig samarbeidselement.

Samarbeid med løft (kun frittstående):

- "Samarbeid med løft" er et unntak fra internasjonalt reglement, og gjelder kun i frittstående.
 - Det er også tillatt å gjøre løft i program med redskap, men for å være gyldig som samarbeid må elementet tilfredsstillende kriteriene for samarbeid med passering, overlevering eller høyt kast.
- Alle gymnastene deltar i et element der én eller flere gymnaster løftes, og der samhandlingen dreier seg om å utføre selve løftet, eller passeringer i forbindelse med løftet. Passering er altså ikke et krav, det er tilstrekkelig at alle gymnastene har en rolle i løftet.
- Et «løft» krever en aksjon fra gymnasten(e) som har bakkekontakt. Det er ikke tilstrekkelig at en gymnast mister bakkekontakt ved å lene seg på en partner (hoppe bukk, slå hjul med støtte på lårene til en partner e.l.).
- Påminnelse: Reglene for forbudt samarbeid må respekteres, derunder maksimalt 4 sekunders løft, en gymnast kan bæres maksimalt 2 steg, pyramider er ikke tillatt (se internasjonalt reglement).
- Eksempler:
 - Gymnastene står tett sammen, én gymnast løftes vertikalt opp, alle de andre gymnastene deltar ved å løfte gymnasten etter armene.

- To gymnaster løfter en tredje gymnast mellom seg, gymnasten som løftes gjør broovergang i luften mens hun bæres over alle de andre gymnastene, med maksimalt 2 steg.

4.3.2. Regler for individuelt risikoelement

Individuelt risikoelement kan benyttes som tilleggsvanske i troppsprogram med redskap.

Krav:

- Høyt kast
- Minst 2 elementer med rotasjon om kroppens akse, i løpet av svevfasen
- Fangning etter andre rotasjon, eventuelt i en tredje rotasjon

Teknikk i utkast og type rotasjoner som er brukt i obligatoriske elementer eller tilleggsvansker kan ikke repeteres i individuelt risikoelement (se regler for repetisjon i individuelle program, 5 side 56).

Kun første forsøk på denne tilleggsvansken vil bli vurdert.

5. BEREGNING AV TOPPKARAKTER

Den høyeste karakteren man kan oppnå i troppsprogram er som følger:

	Oblig. elementer	Tilleggs- vansker	Teknisk og artistisk utførelse	Total karakter
Tropp	2,0	1,5	12,0	15,5

DEL 6: UTFØRELSE

1. INNLEDNING

I internasjonalt reglement beregnes endelig karakter i utførelse ved hjelp av summen av trekk for tekniske feil og trekk for artistiske feil. I rekrutt nasjonale klasser, tropp og duo/trio vurderes artisteri i stedet etter en nasjonal modell der dommerne gir poeng. Valgene er basert på hva som oppleves mest hensiktsmessig for de ulike konkurransesystemene for rekrutter.

Rekrutt «tropp RG for alle» har et bedømmingssystem uten utførelseskarakter, se del 7.

2. TEKNISK UTFØRELSE

Alle rekruttklasser utenom «tropp RG for alle» dømmes etter internasjonal modell. Dommerne oppgir summen av trekkene. Hovedskjemaet beregner slutt karakter (maksimalt 7 poeng).

3. ARTISTISK UTFØRELSE

3.1. REKRUTT INTERNASJONALE KLASSER

Rekrutt internasjonale klasser dømmes etter internasjonal modell. Dommerne oppgir summen av trekkene. Hovedskjemaet beregner slutt karakter (maksimalt 5 poeng).

3.2. REKRUTT NASJONALE KLASSER

Rekrutt nasjonale klasser dømmes etter nasjonal modell for artistisk utførelse. Dommerne oppgir endelig karakter.

3.3. REKRUTT «TROPP A» OG DUO/TRIO

Rekrutt «tropp A» og duo/trio dømmes etter nasjonal modell for artistisk utførelse. Dommerne oppgir endelig karakter.

**DEL 7:
REKRUTT
«TROPP RG FOR
ALLE»**

1. INNLEDNING

I rekrutt «tropp RG for alle» er målsettingen først og fremst at gymnaster og trenere skal oppleve hvor morsom og spennende idretten rytmisk gymnastikk er.

Det er ingen krav om at programmene må inneholde spesielle øvelser eller elementer. Alle kan delta i denne klassen, uansett ferdigheter eller treningsbakgrunn. Reglene er enkle.

2. REGLER

- Man kan bruke **alle typer musikk**, med eller uten sangtekst
- **Programmets lengde** er mellom 60 og 90 sekunder
- Programmet kan utføres av **3 til 30 gymnaster**
- Gymnastenes **antrekk** skal være enkelt. Det anbefales å bruke vanlig gymnastikkdrakt som i turn eller RG, eller enkel tights/strømpebukse og T-skjorte. Antrekket skal ikke være for showpreget.
- Man benytter **RG-redskap** i henhold til TKRGs oversikt over konkurranseklasser for aktuell sesong.

Innholdet i programmet er helt fritt, men om man ønsker litt starthjelp kan man for eksempel lese «Veiledning for minirekrutt tropp» som finnes på NGTFs nettsider.

3. DOMMERPANEL

De tre delkarakterene som er beskrevet nedenfor fastsettes normalt av tre ulike dommerpanel.

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel fastsetter to av eller alle delkarakterene.

3.1. DELKARAKTER 1: FANTASI OG SAMARBEID

Her honoreres hvordan gymnastene samarbeider i programmet, og hvordan troppen gjennom programmet skaper noe spennende som fanger publikum.

3.2. DELKARAKTER 2: MUSIKK-BEVEGELSE OG IDRETTSGLEDE

Her honoreres om troppen uttrykker musikkens karakter, og om gymnastene beveger seg i takt med musikkens rytme. Her honoreres også troppens glede ved fremførelsen av programmet.

3.3. DELKARAKTER 3: STIL

Her honoreres om troppen viser gymnastiske kvaliteter som god holdning, strekk i knær og føtter, at hele kroppen deltar i bevegelsene. Det honoreres også dersom redskapet behandles på en naturlig måte, med flyt og med strake armer.

4. POENG

Dommerne gjør en helhetsvurdering av troppens fremførelse, og gir hele og halve poeng opp til maksimalt 10,0 p.

Poengene fra de tre dommerpanelene legges sammen. Den maksimale poengsummen som kan oppnås blir dermed 30,0 p.

Dersom en eller flere av de overordnede reglene som er uthevet under «regler» ovenfor ikke overholdes trekkes 5,0 p. fra sluttsummen.