



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no
Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

4. januar 2016

Rekruttreglement Frittstående obligatoriske elementer

TRINN 1

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 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. 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. 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. 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 + 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.



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

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 grader 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. 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. 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.



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no
Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

TRINN 2

1. 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 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 hodehøyde til siden, med hjelp

Stå på full fot med samlede ben, armer rett opp. Bøyd ben løftes til siden og strekkes slik at foten er minimum i hodehøyde. 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 minimum vertikal posisjon, hodet fiksert mellom armene, føttene til gulvet. Fikser posisjon. Senk kontrollert ned uten å miste plassering av overkropp, armer og hode.

5. Passépiruett med 720° dreining fra preparasjon til utgang

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 grader fra inngang til utgang.

6. Chassé + hjortesprang med samlet sats

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 foren føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet.



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

7. Balanse med løftet ben i horisontalplanet foran + passébalanse

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 ståben. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet på tå.

8. Attitudebalanse på full fot

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.



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no
Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

TRINN 3

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 + chainé + forlengs rulle + passéposisjon med kneet foran, på tå

Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Plié inn til første chainé. Dobbel 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 + to spagatsprang med minst 180° splitt, 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. 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. 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 grader 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.



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

7. Piruett med løftet ben i horisontalplanet foran, 360°

Armer bevegges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon med løftet ben i horisontalplanet foran og parallelle hofter, armer fikses 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 grader 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 fikses i 5. posisjon gjennom hele elementet. Sett løftet ben ned direkte inntil ståbenet, avslutning på tå.



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

TRINN 4:

1. Chassé + spagatsprang + fouettésprang til hjorteosisjon

2. Chassé + spagatrundsprang

3. Balanse med løftet ben i hodehøyde til siden, uten hjelp

4. Ringbalanse, med hjelp

5. Balanse med splitt bak og overkroppen i horisontalplanet, uten hjelp

Start stående, armene i favn gjennom hele elementet (ingen håndstøtte): Balanse med splitt 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. Attitudepiruett 720°

7. Arabesquepiruett 360°

8. Fouettépiruett i passé, 3 rotasjoner á 360°

Avslutning i åpen posisjon



Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

TRINN 5:

NB: Trinn 5 er et frivalgt program, 45-60 sekunder langt, med 8 obligatoriske elementer og uten tilleggsvansker. De obligatoriske elementene skal utføres i henhold til kravene i internasjonalt reglement. Armplassering, innganger og utganger kan følge normene som er beskrevet for lavere trinn, 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.

- 1. Chassé + to spagatrundsprang**
- 2. Entrelacésprang**
- 3. Fouettébalanse med 3 ulike posisjoner, 2 med fritt ben høyt opp, minst 1 vending 90°/mer**
- 4. Balanse med løftet ben horisontalt foran – passébalanse – balanse med arabesqueposisjon**

Uten hælissett

- 5. Attitudepiruett 1080°**
- 6. Ringpiruett 720°**
- 7. Rotasjon i penchéposisjon 360°**
- 8. Dobbel forlengs storhaugvending**