



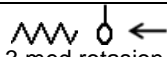
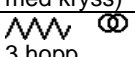

# Utdrag fra Rekruttreglement 2017: BESKRIVELSER AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Versjon 24.11.2016

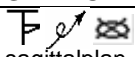
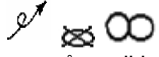
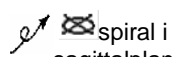


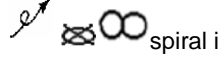
Presiseringer og justeringer er markert med rødt skrift.

## 1.1.1. Obligatoriske elementer TAU


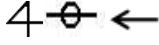











### 1 Passering gjennom tauet med småhopp

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Sidechassé gjennom tauet 3 ganger
2	2x  ← ← 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 vending av kroppen 180 gr. 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 dobbeltsving+kryss	Småhoppserie med dobbeltsving og kryss. Småhoppserien skal bestå av minimum 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 passèbalanse
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 vending av kroppen. Avslutt med fanging av tauenden. Utført med rytmisk forflytning i hele teknikken

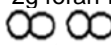


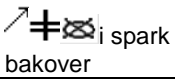
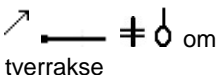
### 3 Passering gjennom tauet med hele eller deler av kroppen

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	2 kropperte 	To kropperte hopp gjennom sammenfoldet tau, uten mellomhopp
2	  ←	Kosakksprang gjennom tauet med bakoversving
3	   	Toss i chassè 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



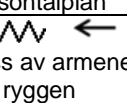

### 4 Fanging av tauet med én knute i hver hånd

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 min. én gang i lufta. Med eller uten ½ 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 <b>med åpent tau (en knute i hver hånd)</b> , 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 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, <b>uten knute på tauet</b> . 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 	Min 4 småhopp gjennom tauet
3	S  horisontalplan	Spiral (min 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. <b>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.</b>
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

## 1.1.2. Obligatoriske elementer RING


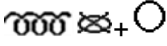

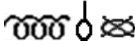
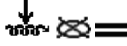
### 1 Rotasjon om hånden eller rundt en kroppsdel

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 3 g. utover og 3 g. 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	 $\neq$  hjul	Rotasjon rundt ankelen på det høyre benet, 3-4 skritt forover i rytmisk forflytning. Deretter hjul med venstre hånd og umiddelbar opphenting til høyre hånd
3	 $\neq$ F	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	 $\neq$  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	 $\neq$   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

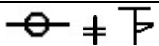
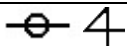
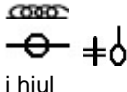
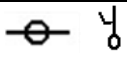
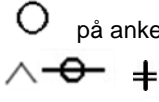
### 2 Rotasjon om ringens akse

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	 $\neq$ 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	 $\neq$ på brystet	1 rotasjon om ringens akse på brystet i knestående posisjon. Støtt ringen og start rotasjonen på brystet ved hjelp av hendene. Slipp taket så ringen roterer uten hjelp, avslutt i grep
4	<sup>2g</sup>   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	 F	Ring roteres bak ståben i <b>balanse med løftet ben i spagat bak og overkroppen i horisontalplanet foran</b> , med overlevering fra hånd til hånd. Overleveringen skal foregå i balansen

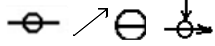
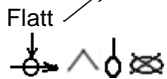
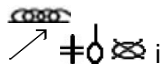
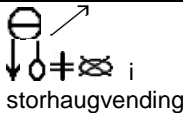

### 3 Trilling av ringen over minst 2 store kroppsdeler

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



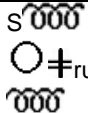

### 4 Passering gjennom ringen med hele eller deler av kroppen

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	 i hjul	Reversering, deretter fang ringen mellom bena. Direkte skritt frem med høyre ben og hjul høyre vei mens venstre fot føres inn i ringen. Videre direkte passering gjennom ringen uten hjelp av hender
4		Passering gjennom ringen i attitude piruett (min 360 gr.). 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	 preakrobatisk element	Reversering og deretter kast med ben utenfor synsfeltet i valgfritt preakrobatisk element. Valgfritt plan
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, fortsett bevegelsen direkte inn i én rotasjon i skråplan under armen foran kroppen, direkte skråkast, stupesprang, valgfri fanging

## 6 S Serier av dansetrinn


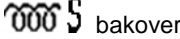
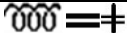

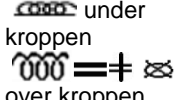

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse
2	S <sub>3g</sub> 	Rotasjon om valgfri kroppsdel. Min. 3 rotasjoner
3	S  i bakoverbøyning	Rotasjon om ringens akse. Overlevering i bakoverbøyning hvor armene viser stor sirkel. Start foran, overlevering bak og fortsett bevegelsen med andre arm, avslutt foran kroppen
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




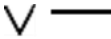
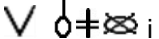
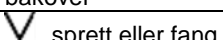

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, 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

### 1.1.3. Obligatoriske elementer BALL

#### 1 Trilling av ballen over minst 2 store kroppsdeler

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Lang trilling over armene i favn foran kroppen frem og tilbake
2	 bakover	Start med strake armer over hodet. Kroppsbølge bakover, 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	 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

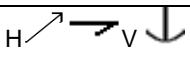
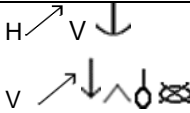
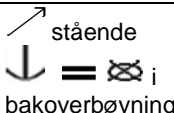
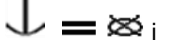

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Sprett og fang i passébalanse, fang med én hånd
2	HV  vending HV 	4 høye sprett med annenhver hånd og vending av kroppen: sprett H- sprett V- vending- sprett H- sprett V
3	 under ben	Sprett under ben i spagatsprang, fang med andre hånd
4	 i broovergang bakover	Broovergang 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

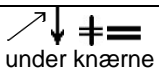
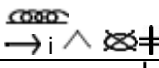
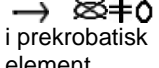
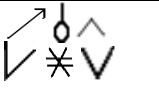
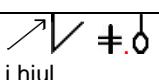
TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 innover	Åttetall innover i horisontalplanet
2	 utover HV	Åttetall utover, overlevering av ballen bak ankene og direkte stor sirkel over hodet med motsatt arm
3	 innover overlevering  utover	Åttetall innover, overlevering foran kroppen direkte åttetall utover med andre hånd, med hel vending av kroppen i løpet av elementet
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

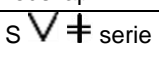
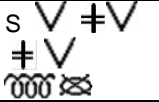
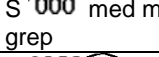
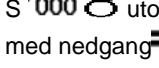

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	$H \rightarrow V \rightarrow H$	Armene i favn, lavt kast fra side til side, fra én hånd til andre hånd <b>og tilbake</b> . Ballen kastes over hodet
2		Kast i hjortesprang med høyre hånd og fang med venstre hånd. Sats på ett eller to ben. Kastet skal utføres i vansken
3		Høyt kast med høyre hånd, venstre arm ut til siden. I løpet av svevet, sving armene ned og til posisjon med venstre arm frem og høyre arm ut og fang med venstre hånd. 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 prekrobatisk element	Lite kast fra knehase/knehaser i valgfritt prekrobatisk 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 <b>minst ett sprett</b> 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 med trilling over armene foran kroppen i stående posisjon, deretter åttetallsbevegelse utover med direkte vending av kroppen og nedgang til kneposisjon

## 7 **R** Risiko











TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. <b>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.</b>
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

### 1.1.4. Obligatoriske elementer KØLLER

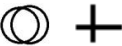
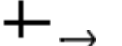
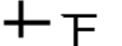
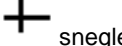
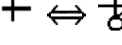
#### 1 Møller

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	Sagittalplan  vending av kroppen →	Serie møller forover i sagittalplanet (min 12 små sirkler). Direkte halv vending av kroppen og deretter lite kast av en kølle under armen
2	 	Mølle i horisontalplanet i en passépiruett min 360 gr.
3	 hel sirkel	Mølleserie som tegner en hel sirkel. Forover-ned-bakover-opp-forover. Minimum 1 mølle (4 små sirkler) i hver retning ( <b>totalt min. 5 møller</b> ), <b>med langsom, kontinuerlig forflytning av armene</b>
4	Sagittalplan  →  bak 3 → kaskade	Mølleserie som tegner halv sirkel bakover-opp-framover i sagittalplanet. ¼ vending av overkroppen og direkte lavt kaskadekast (3 ganger), der det første kastet starter bak ryggen
5	 bak ryggen  → 	Mølleserie (min 8 små sirkler) utenfor synsfelt bak ryggen, direkte lite kast av en kølle og fang ved å trække på køllen

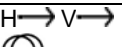

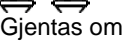

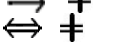


#### 2 Små sirkler med 2 køller, samtidig eller vekselvis, én kølle i hver hånd

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 	Min. 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, min. 3 små sirkler av begge køller i frontalplanet foran-bak-foran. Direkte kast av en kølle bak ryggen. Med rytmisk forflytning
4	 	Serie sirkler i en attitude piruett (360 gr.)
5	 vekselvis opp  ned	Små sirkler med bevegelse i håndledd og albueledd (vekselvis foran og bak - en kølle starter foran, andre bak). Min. 3 sirkler med bevegelse av armer opp. Deretter min.3 tilsvarende sirkler med bevegelse av armer ned. Med rytmisk forflytning

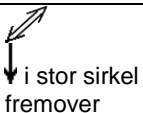
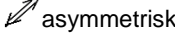
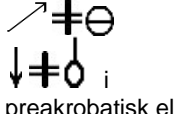
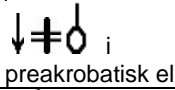
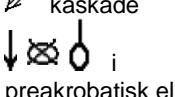
### 3 Asymmetriske bevegelser (2 køller)

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Min. 3 sirkler bakover med begge køller, direkte stor sirkel med en kølle, den andre roteres videre. Med rytmisk forflytning
2	 vertikalplan + frontalplan	Lavt kast av en kølle i vertikalplanet, samtidig stor sirkel med den andre i frontalplanet
3		En kølle 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 kølle gjør små sirkler i horisontalplanet, mens den andre køllen gjør stor sirkel i vertikalplanet – bevegelsen skal tegne en presis sirkel i rommet. Deretter lavt kast av begge køller i en fouettépiruett

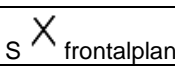
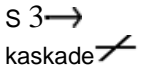
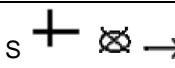
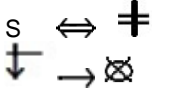
### 4 Lavt rotasjonskast og fanging av 2 køller, samtidig eller vekselvis

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 	3 små kast med håndleddet. Første kast med én kølle og enkel rotasjon, andre kast med den andre køllen 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 kølle med 1 rotasjon, den andre 2 rotasjoner. Gjentas omvendt
3		Lavt kast av to køller. Én kølle roteres fremover, den andre bakover med dobbel rotasjon. Fang andre kølle bak ryggen
4	 	Lavt kast av først én kølle og deretter begge. Én kølle kastes med én rotasjon fremover og fanges mellom under- og overarm. Fra denne posisjon direkte kast av samme kølle med én rotasjon bakover, samtidig med kast av andre kølle med dobbel rotasjon bakover
5	 3 →	Valgfritt lavt kast av to køller, fang den ene køllen 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). <b>Med eller uten rotasjon av horisontal kølle.</b>
3	 i preakrobatisk el.	Kast én kølle i horisontalplanet med rotasjon med hjelp av den andre køllen. Fang uten hender med andre kølle i et preakrobatisk element
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 et preakrobatisk element
5	 kaskade i preakrobatisk el.	Høyt kaskadekast. Fang første kølle, deretter andre bak ryggen i et preakrobatisk element

## 6 S Serier av dansetrinn



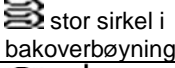
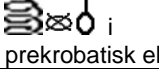
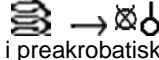
TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	S uten statisk redskap	Kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse
2	 S i frontalplan	Serie møller (12 små sirkler) i frontalplanet over hodet
3	 S 3 → kaskade	3 lave kaskadekast utført med samme hånd, fang siste kølle under benet
4	 S + ⊗ →	Asymmetrisk teknikk i sagittalplanet med min.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



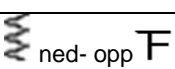

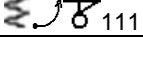
TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1		Valgfritt høyt kast, valgfri fanging. <b>Gymnasten kan velge å stå helt stille under kastet, eller utføre en kontrollert bevegelse under kastet som f.eks. dansetrinn, pene løpeskritt, sette et kne i gulvet, rotasjonselement.</b>
2	R 1 L	Valgfritt høyt kast, rotasjon om lengdeaksen, 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

### 1.1.5. Obligatoriske elementer **VIMPEL**

#### 1 Spiraler (4-5 sirkler)

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 kork	Spiraler rundt pinnen (min 4 sirkler), deretter trekkes pinnen tilbake
2		Spiraler i passépiruett minimum 360gr.
3	 stor sirkel i bakoverbøyning	Spiraler i stor sirkel i horisontalplanet med bakoverbøyning av kroppen
4	 i prekrobatisk el.	Spiraler utenfor synsfelt i et valgfritt preakrobatisk element
5	 i prekrobatisk el.	Spiraler rundt pinnen, deretter skyves pinnen ut. Fang med hånden bak ryggen i et valgfritt preakrobatisk element

#### 2 Serpenter (4-5 buer)

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

## 3



## Passering gjennom eller over tegningene

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 3 g. gjennom	Sirkler i frontalplanet, løpe gjennom 3 ganger
2	 over 3 g. forlengs, 3 g. 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	 3 g. gj. forlengs-baklengs- forlengs	Store sirkler i frontalplanet. Passeringer gjennom båndet: Minst 2 passeringer forlengs + 1 passering baklengs
4	 3 g. 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	 3 g. gjennom baklengs	Sirkler i frontalplanet bak ryggen, 3 passeringer gjennom båndet baklengs


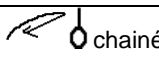
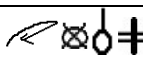

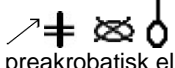
## 4





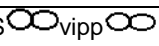
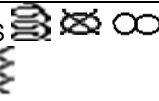
## Toss

TRINN	SYMBOL	BESKRIVELSE
1	 HV frontalplan	Toss i frontalplanet. Fra høyre hånd til venstre hånd eller motsatt
2	 HV sagittalplan	Toss bakover i sagittalplanet, vend mot kastarm og fang, sving båndet ned og ny toss tilbake med 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- horizontalplan- sagittalplan	3 ganger toss: Frontal-, horisontal- og sagittalplanet, med sving av båndet ned mellom hver toss. <b>Minst én toss fra hver hånd, rekkefølgen på plan og hender er valgfri</b>
4	 H frontalplan med spiralvending  V frontalplan  over	Toss i frontalplanet samtidig med spiralvending av kroppen, fang med andre hånd, <b>direkte hopp med rotasjon med passering gjennom båndet og ny toss i frontalplanet</b>
5	 VH 3 g. over  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	 chainé	<b>Stor sirkel bakover.</b> Pinnen vippes over hånden med rotasjon <b>uten å holde enden av båndet</b> , direkte boomerangkast bakover. <b>Fang enden av båndet</b> , én chainé mens <b>vimpelen</b> 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	 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 vending av kroppen
4	S  vipp	3 horisontale sirkler rund kroppen, direkte vipp pinnen rundt hånden og forsett med stor sirkel over hodet
5	S 	Spiraler med armen bak ryggen, 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. <b>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.</b>
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