

Revidert 05.02.2017

Rekrutteringsreglement i gymnastikkhjul

Alle gymnaster skal stille i alle tre disipliner; hopp, spiral og linje.

Rekrutter og junior nasjonal klasse SKAL følge stigen.

I godkjenningsskolonnen i tabellene skal trener signere når gymnasten mestrer trinnet.

Eksempler på alle trinnene innenfor de ulike disiplinene er demonstrert på video, og ligger på forbundet sine sider:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/>

Hoppstigen

For å gå videre fra trinn 1 må man mestre neste trinn. Man trenger ikke å vise dette i en konkurranse, men det skal godkjennes av egen trener. Denne regelen skal sikre at gymnasten har grunnleggende ferdigheter.

Det er lov å stille med trinn 1 selv om det ikke er tilfredsstillende mestret. Gymnasten konkurrerer i det stige trinnet som senest har blitt godkjent.

Hopptrinnet skal godkjennes før konkurransen og man har kun lov til å delta på et trinn som er godkjent av egen trener. Dersom gymnasten må ha hjelp av trener gis et trekk på 0,8 og gymnasten får ikke godkjent vanskeverdien til hoppet. Dette gjelder ikke trinn 3 og 7, hvor hjelp er en del av trinnet.

Regler

Gymnasten hopper to hopp, hvor det beste er tellende.

For alle trinn, unntatt 1 og 5, skal gymnasten lande minst 90 cm inn på landingsmatten (markeres med teip i konkurranse).

Det er ingen regler for hjulstørrelser i hoppstigen

Alle hopp med hjulet følger de internasjonale utførelsesreglene.

I trinn 3 og 7 kan det kun bli gitt hjelp i opphoppfasen, ikke i nedhoppfasen fra hjulet.

Trinn 1:

Gymnasten skal markere sittestilling i to sek. med vekten frem på skuldrene, med strake armer og en utstrakt hoft. Fast trekk på 0,2 per feil dersom dette ikke blir gjort.

Revidert 05.02.2017

Dommerne dømmer ikke oppgang fra sittende og bevegelsen over kassen, men starter dømmingen igjen når gymnasten står på kanten av kassen i utgangsposisjon som stående hopp på hjul (strak kropp med delte ben, armene over hodet). Hvis gymnasten bruker mer enn to sek. fra stående posisjon til sats gis et fast trekk på 0,2.

Nedgang dømmes i henhold til internasjonale regler, med unntak av høyden på hoppet. Det gis et fast trekk på 0,2 dersom ikke gymnasten hopper opp i nedhopsfasen.

Her gjelder **ikke** 90cm regler for hopplengde.

Trinn 5:

Gymnasten skal markere stående stilling i to sek. med vekt frem på skuldrene med strake armer og ben og deretter reise seg opp til stående posisjon med armene over hodet. Fast trekk på 0,2 hvis dette ikke blir gjort.

Før avhopp skal gymnasten innta utgangsposisjon på kanten av kassen (strak kropp med delte ben og armene over hodet). Hvis man bruker mer enn to sek fra stående posisjon til sats gis et fast trekk på 0,2.

Nedgang dømmes i henhold til internasjonale regler, med unntak av høyden på hoppet. Det gis et fast trekk på 0,2 dersom ikke gymnasten hopper opp i nedhopsfasen.

Her gjelder **ikke** 90cm regler for hopplengde.

Trinn	Beskrivelse	Verdi	Kommentar	Vektlegging:	Godkjenning
1	<ul style="list-style-type: none"> Hopp til ridesittende på kasse Strekkhopp ned 	2,5	<p>1. mål: Ha full tyngde på armene i opphopsfasen på kassen</p> <p><i>Kassen skal være hoftehøyde eller høyere</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sats med begge ben samtidig Full tyngde på strake armer Strake ben og vrister Fiksert kropp i nedhoppet Føttene høyere enn kassen i nedhoppet (satse opp) 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Klatre opp på kasse. Sittende opphopp fra kassen til hjulet Fraskyv i nedhopp fra hjul 	3,0	<p>2. mål: Lære den grunnleggende bevegelsen i et ridehopp</p> <p><i>Kassen skal være maks ca 1/2 av hjulets høyde</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sats med begge ben samtidig Full tyngde på (tilnærmet) strake armer I opphoppet skal hofta strekkes og skyves frem Strake ben og vrister, både på hjulet og i avhoppet Hofta skal skyves opp og frem i avhoppet 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Valgfritt ridehopp med hjelp 	4,5	<p>3. mål: Tilpasse hastighet på hjul, tilløp og sats i forhold til hverandre</p>	<p>Som i trinn 2 +</p> <ul style="list-style-type: none"> Satse tett inntil hjulet Ta tak i hjulet med hendene under hoftehøyde 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Valgfritt ridehopp 	6 + vanske	<p>4. mål: Kraftoverføring fra løp og sats til opphoppet på hjulet</p>	<p>Som i trinn 2 + 3</p>	
5	<ul style="list-style-type: none"> Opphopp til stående på kasse 	3,5	<p>5. mål: Løfte hofta over skulderhøyde</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sats med begge ben Full tyngde på (tilnærmet) strake armer 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Strekkhopp ned 		<p><i>Kassen skal være hoftehøyde eller høyere</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Høyde i opphoppet; føttene skal komme ovenfra og ned på kassa • Føttene plasseres rett bak hendene • Strake knær • Fiksert kropp i nedhoppet • Føttene høyere enn kassen i nedhoppet (satse opp) 	
6	<ul style="list-style-type: none"> • Klatre opp på kasse. • Stående opphopp fra kassen til hjulet • Strekkhopp ned 	4 + vanske	<p>6. mål: Holde tyngden over skuldrene mens hjulet er i bevegelse</p> <p><i>Kassen skal være maks ca 1/2 av hjulets høyde</i></p>	<p>Se nivå 5 +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armer og ben holdes i ro når de er plassert på hjulet 	
7	<ul style="list-style-type: none"> • Valgfritt stående hopp eller overslag med hjelp 	5 + vanske	<p>7. mål: Sette sammen alle fasene i et hopp i et hopp til en helhet: Opphopp – og toppfase og nedhoppfase</p>	<p>Se nivå 5+6</p> <ul style="list-style-type: none"> • I overslag brukes en egen teknikk: se internasjonalt reglement for krav til utførelse 	
8	<ul style="list-style-type: none"> • Valgfritt stående hopp eller overslag 	6 + vanske	<p>8. mål: Øke vanskeverdien til nedhoppet</p>	<p>Se nivå 5+6</p>	

Spiralstigen

For å komme videre fra trinn 1 i spiralstigen skal man ha mestret et nytt trinn. Det behøver ikke å vises i en konkurranse, men skal godkjennes av egen trener.

Denne regelen er for å sikre at gymnastene har grunnleggende god teknikk.

Gymnasten konkurrerer i det stigetrinnet som de senest har fått godkjent. Gymnasten kan stille med trinn 1 selv om det ikke er tilfredsstillende mestret.

Ett moment i stor spiral er to rotasjoner med hjulet. Ett moment i liten spiral tilsvarer at momentet vises i 3-5 sekunder.

Regler:

Dersom ett eller flere av kravene tilhørende trinnet som er meldt mangler gis 0,3 i trekk pr. manglende krav.

I rekruttklassen har treneren lov til å stå i konkurransesonen i hele øvelsen.

I junior har treneren lov til å komme inn i konkurransesonen to ganger.

Utover dette gis det 0,2 i trekk pr. moment trener går inn.

0,5 i trekk for fall i rekrutt og 0,8 i junior.

0,5 i trekk for hjelp av trener i rekrutt + ingen vanske eller tellende krav.

0,8 i trekk for hjelp av trener i junior + ingen vanske eller tellende krav.

Husk, ved fall eller hjelp fra trener skal alle andre utførelsestrekk for det aktuelle momentet strykes.

Utover dette bedømmes utførelse i henhold til det internasjonale reglementet.

Etter 3 store feil (fall eller hjelp av trener) stopper dommerne å dømme. Gymnasten kan kjøre ferdig.

Trinn	Beskrivelse	Verdi	Kommentar	Vektlegging:	Godkjenning
1	<ul style="list-style-type: none"> • 1 moment (2 runder) i stor spiral, med 2 bindinger • Hjelp i hele øvelsen • Uthopp 	1,0p + Vanske + bonus	1. mål: Jobbe riktig med armene	<ul style="list-style-type: none"> • Riktig ståposisjon • Fiksert holdning. • Riktig armbruk • Uthoppets høyde 	
2	<ul style="list-style-type: none"> • 2 ulike momenter (4 runder) i stor spiral med 2 bindinger og hjelp • Valgfri nedgang/oppgang* • Uthopp 	1,5 p + Vanske + bonus	2. mål: Igangsetting av spiral. <i>(Gymnasten bør også oppfordres til å henge ned til hjulet blir liggende på gulvet så tidlig som mulig.)</i>	Se nivå 1 + <ul style="list-style-type: none"> • Strake ben i «vippen» • Nok fart i fartsretning • Haken opp og strake armer dersom nedgang til liggende 	
3	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ulike momenter i stor spiral med bindinger • Hjelp i maks 1 moment • Valgfri nedgang/oppgang* • Uthopp 	2 p + Vanske + bonus	3. mål: Kontrollere hjulet selv i stor spiral.	Se nivå 1 og 2 + <ul style="list-style-type: none"> • Skifte av grep skal skje med begge armene samtidig 	

<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 3 ulike momenter i stor spiral • Enten: Heng ned til hjulet ligger på bakken, deretter igangsetting i liten spiral av trener • Eller: Trener igangsetter liten spiral mens hjulet er i bevegelse • Eller: Direkte overgang til liten spiral • Uthopp 	<p>2,5 p + vanske+ bonus</p>	<p>4. mål: Holde kroppsposisjonen i liten spiral i minst 3-5 sek.</p> <p><i>Gymnasten trenger ikke komme opp fra den lille spiralen, det er ok å henge ned igjen når den lille spiralen er utført.</i></p>	<p>Se nivå 1, 2 og 3 +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riktig teknikk i liten spiral: <ul style="list-style-type: none"> ○ Strak og fiksert kropp ○ Hoftene i ro ○ Vekselsvis jobbing med å dytte hjulet ned mot gulvet og trekke albuen opp mot taket 	
<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 3 ulike momenter i stor spiral • Overgang til sentral liten spiral • Oppgang til stående • Uthopp 	<p>3,5p + vanske</p>	<p>5.mål: Fullføre en liten spiral og komme opp til stående</p> <p><i>Oppgangen kan gjøres sentralt i hjulet eller i «apespiral»**</i></p>	<p>Se nivå 1, 2, 3 og 4 +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maks 3 runder i overgangen mellom stor og liten spiral • Maks 3 runder i overgangen mellom liten spiral og stående 	
<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 6 momenter, hvorav minst 4 i stor spiral • Sentral liten spiral • Uthopp • Minst ett ytterligere komposisjonskrav*** 	<p>4p+ vanske+ bonus</p>	<p>6. mål: Øke variasjonen av momenter i øvelsen</p> <p><i>Oppgangen kan gjøres sentralt i hjulet eller i «apespiral»**</i></p>	<p>Se nivå 5</p>	

<p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 7 momenter, hvorav minst 6 i stor spiral • Sentral liten spiral • Uthopp • Minst to ytterligere komposisjonskrav*** 	<p>5p + vanske+ bonus</p>	<p>7. mål: Øke variasjonen av momenter i øvelsen og vanskegraden</p> <p><i>Oppgangen kan gjøres sentralt i hjulet eller i «apespiral»**</i></p>	<p>Se nivå 5</p>	
<p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 8 momenter, hvorav minst 6 momenter i stor spiral • To små spiraler, hvorav en må være sentral • Uthopp • Minst tre ytterligere komposisjonskrav*** 	<p>5,5p + vanske+ bonus</p>	<p>8. mål: Øke variasjonen av momenter i øvelsen og vanskegraden</p> <p><i>Oppgangen kan gjøres sentralt i hjulet eller i «apespiral»**</i></p>	<p>Se nivå 5</p>	

Mulige bonuser på de ulike trinnene

0,3 i bonus per moment man ikke blir holdt på nivå **1, 2 og 3**.

0,3 i bonus hvis man kommer opp fra liten spiral på egenhånd på nivå **4**.

0,2 i bonus på nivå **6,7 og 8** per ekstra komposisjonskrav, utover det som er minimumskrav i hvert av trinnene.

Revidert 05.02.2017

*Med valgfri nedgang/oppgang menes at gymnasten enten kan henge ned og la hjulet bli liggende flatt på gulvet, eller treneren kan gå inn og vippe hjulet opp på begge kantene.

**Dersom gymnasten velger å gjøre oppgangen fra liten spiral i en "apespiral" må dette momentet holdes i 3-5 sek før selve oppgangen.

***Komposisjonskrav i spiral:

Minst tre momenter i bindinger i stor spiral

Ett moment med halv vending

Ett moment helt fritt

Ett moment i bro

Ett moment uten bindinger

Ett moment på bakre hjulkant

Ett moment med retningsveksel

Minst to momenter i liten spiral

Ett sentralt moment i liten spiral

Maks 5 momenter i liten spiral

Linjestigen

For å gå videre fra trinn 1 skal det neste trinn mestres. Det behøver ikke å vises i konkurranse, men skal godkjennes av egen trener. Gymnaster kan stille med trinn 1 selv om det ikke er tilfredsstillende mestret. Dette er for å sikre at gymnastene behersker grunnleggende teknikker. Gymnasten konkurrerer på det trinnet den sist har fått godkjent.

Ett moment er en runde med hjulet (litt forenklet forklart). En lengde i bindinger er to rotasjoner i samme retning pluss eventuell overgang for å hente fart. Dersom man kjører uten bindinger er en lengde tre runder fra kanthåndtak til kanthåndtak («opp-ned» til tredje gang «opp-ned»).

Regler

Dersom ett eller flere av kravene tilhørende trinnet som er meldt mangler gis 0,3 i trekk pr. manglende krav.

I rekruttklassen har treneren lov til å stå i konkurransesonen under hele øvelsen og eventuelt gå ved siden av hjulet.

I junior nasjonal klasse har treneren lov til å komme inn i konkurransesonen to ganger. Det gis 0,2 i trekk pr. gang trener går inn utover dette.

Øvrige trekk:

0,3 for tilbakevipp pr. gang i rekrutt.

0,5 for tilbakevipp pr. gang i junior.

0,5 for fall eller hjelp fra trener i rekrutt + ingen tellende vanske eller krav.

0,8 for fall eller hjelp av trener i junior + ingen tellende vanske eller krav.

Revidert 05.02.2017

Husk at alle øvrige utførelsestrekk for momentet strykes ved fall eller hjelp fra trener.

Etter 3 store feil (fall eller hjelp av trener) stopper dommerne å dømme. Gymnasten kan kjøre ferdig.

Dersom en øvelse inneholder over 12 momenter skal det ikke trekkes utførelse eller gis vanske for disse momentene. Uthoppet bedømmes.

Andre trekk knyttet til utførelse er de samme som i det internasjonale reglementet. Gjentakelse av momenter gir 0,2 i trekk. Momentet godkjennes med tanke på totalt antall momenter, men det gis ingen vanske andre gang det utføres.

Trinn	Beskrivelse	Verdi	Kommentar	Vektlegging:	Godkjenning
1	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ulike momenter i bindinger • Hjelp av trener til maks ett moment • Uthopp 	2,7p + vanske + bonus	1. mål: Fartsoverføring mellom momentene	<ul style="list-style-type: none"> • Fiksert kropp • Strake armer • Strake ben (også mellom momentene) 	
2	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ulike momenter • Minst 1 moment i en binding • Hjelp av trener til maks ett moment • Uthopp 	3,4p + vanske + bonus	2. mål: Klare å kjøre ett moment i en binding	Se trinn 1 +: <ul style="list-style-type: none"> • Hodet i riktig posisjon • Hoften i riktig posisjon • Ta benet ut av bindingen med strakt kne 	
3	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 6 ulike momenter i to og en binding • Hjelp av trener til maks ett moment • Uthopp 	3,9p + vanske + bonus	3. mål: Lære flere ulike momenter	Se trinn 1 + 2 +: <ul style="list-style-type: none"> • Dersom begge beina står på samme brett skal de være <u>helt</u> samlet • Høyde i uthoppet 	
4	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 7 momenter, hvorav minst ett moment i to bindinger og ett moment i en binding • Minst 3 A-momenter eller høyere vanske • Hjelp av trener til maks ett moment • Uthopp • Minst 1 ytterligere komposisjonskrav* 	4,6p + vanske + bonus	4. mål: Øke vanskeverdien til øvelsen	Se trinn 1-3 +: <ul style="list-style-type: none"> • Hvis begge hendene flyttes så skal dette skje samtidig • Unngå å se etter håndtakene ved skifte av grep • Unngå å «vrikke» med føttene når de settes på plass 	

<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 8 momenter, hvorav minst ett moment i to bindinger og ett moment i en binding • Minst 5 A-momenter eller høyere vanske • Uthopp • Minst 2 ytterligere komposisjonskrav* 	<p>5,6p + vanske + bonus</p>	<p>5. mål: Øke variasjonen i øvelsen</p>	<p>Se nivå 1-4</p>	
<p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 8 momenter, hvorav minst ett moment i to bindinger og ett moment i en binding • Minst ett B-moment eller høyere vanske • Uthopp • Minst 3 ytterligere komposisjonskrav* 	<p>5,8p + vanske + bonus</p>	<p>6. mål: Øke variasjonen og vanskeverdien til øvelsen</p>	<p>Se nivå 1-4</p>	
<p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minst 8 momenter, hvorav minst ett moment i to bindinger og ett moment i en binding • Minst 4 B-momenter • Uthopp • Alle komposisjonskravene* 	<p>6p + vanske</p>	<p>7. mål: En øvelse med alle komposisjonskravene</p>	<p>Se nivå 1-4</p>	

Revidert 05.02.2017

Mulige bonuser på de ulike trinnene

0,3 i bonus dersom man ikke blir holdt på nivå 1-4.

0,2 i bonus hvis man har med flere komposisjonskrav enn minimumskravet på et gitt trinn.

*Komposisjonskrav i linje:

Minst ett moment i to bindinger

Minst ett moment i en binding

To sentrale momenter uten bindinger

Ett frittflygende moment med pikering

En bro uten bindinger

Ett desentralt moment