

Hopp – Nivå 3

To hopp utføres og karakteren deles på to.

Yurchenko er obligatorisk og hopp nr to er valgfritt mellom alternativ 1 - overslag eller alternativ 2 – tsukahara. Dersom kun ett hopp utføres, deles karakteren på to.

OBLIGATORISK HOPP - Yurchenko

D-verdi 3,00

Fra hesten til oppbygde matter bak - land på øvre del av ryggen,

benå må ikke treffe matta.

Håndisett-matte kan legges opp inntil 10 cm nede på brettet.

- Kun ett hopp
- Hestens høyde – 115cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hesten er tillatt
- Matteoppbyggingen bak hesten – 120cm

Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
Tilløp 25m maksimum			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
Første fase og bena på springbrettet			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Feil kroppsposisjon	x	x	
• For høy inn på hesten	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Delte ben	x	x	

Støttefasen			
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Bøyde armer	x	x	x

Annen svevfas	0,1	0,3	0,5
• Overdreven snapp	X	X	
• Høyde	X	X	X
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon	X	X	
• Bøyde knær	X	X	X
• Bendeling	X	X	
Lengde			
• Utilfredsstillende lengde	X	X	
• Hopp etter landing, bevege kroppen i motsatt retning, • Beina treffer matta	X X	X X	X X
• Lander med føttene på hesten			0.80
Generelt og landing			
• Dynamikk	X	X	X
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon (lande med øvre del av ryggen i matta)	X	X	
• Underrotasjon av "salto"			
○ Treffer/subber matta med bena på vei til ryggliggende	X	X	X
○ Lander stående før fall til ryggliggende			X
• FIG sine kroppsposisjonstrekk	X	X	X
• Lander utenfor senterlinje ved første kontakt på matta	X		
• Lander på bena på matta og ikke rotasjon nok til å lande på ryggen			0,80

NB: Yourschenko-matte obligatorisk for rondat-hopp Hvis ikke – 0 i karakter.

Alternativ 1 - overslag**D verdi 3.00**

Fra hesten til oppbygde matter bak – land på føttene og fall til mageliggende, hopp ikke tillatt

- Kun ett hopp.
- Hestens høyde – 115cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hesten er tillatt
- Matte oppbyggingen bak hesten - 120cm

Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
Tilløp 25m maksimum			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
Første fase og bena på springbrettet			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Vinkel i hofta	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde ben	x	x	X
• Beindeling (føtter eller legger)	x	x	
Støttefase			
• Hådisettet : ikke samtidig/suksessivt	x		
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Mangelfullt fraskyv	x	x	
• Bøyde knær	x	X	x

Annen svev fase			
• Høyde	x	x	X
• Ikke strak kropp	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	
Lengde			
• Mangelfull lengde	x	x	x
• Hopp etter landing – beveger kroppen i motsatt retning	x	x	x
• lander med føttene på hesten			0.80
Generelle feil og landingsfeil			
• Dynamikk	x	x	x
• Greier ikke å beholde kroppsposisjonen i fallet fremover	x	x	
• Underrotasjon			
○ Uten å gå bakover	x		
○ Med flere skritt bakover		x	
• FIGs kroppsposisjonstrekk brukes	x	x	x
• Ute av senter ved landing (første kontakten)	x		

NB: Yourschenko-matte obligatorisk for rondat-hopp Hvis ikke – 0 i karakter.

Alternativ 2 - tsukahara

D verdi 3,00

(¼ til ½ dreining inn) Fra hesten til oppbygde matter bak – land på beina og fall bakover til ryggliggende, hopp ikke tillatt.

- Kun ett hopp.
- Hestens høyde – 115cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hasten er tillatt
- Matte oppbyggingen bak hesten – 120cm

Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
Tilløp 25m maksimum			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
Første fase og beina på springbrettet			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Vinkel i hofta	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	
Støttefase			
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Bøyde knær	x	x	x

Annen svevphase			
• Overdreven snapp	X	X	
• Høyde	X	X	X
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beideling	x	x	
Lengde og landing			
• Utilfredsstillende lengde	x	x	
• Hopp etter landing, bevege kroppen i motsatt retning	x	x	x
• Lande med bena på hesten			0.80
Generelt			
• Dynamikk	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon i fallet bakover	x	x	
• Underrotasjon:			
○ Uten å falle forover	x		
○ Med fall forover		x	
• FIGs kroppsposisjonstrekk	x	x	x
• Lander utenfor senterlinje ved første kontakt på matta	x		
• Riktig kroppsposisjon i landingen men bena treffer ikke matta			x

Obligatoriske elementer i skranke

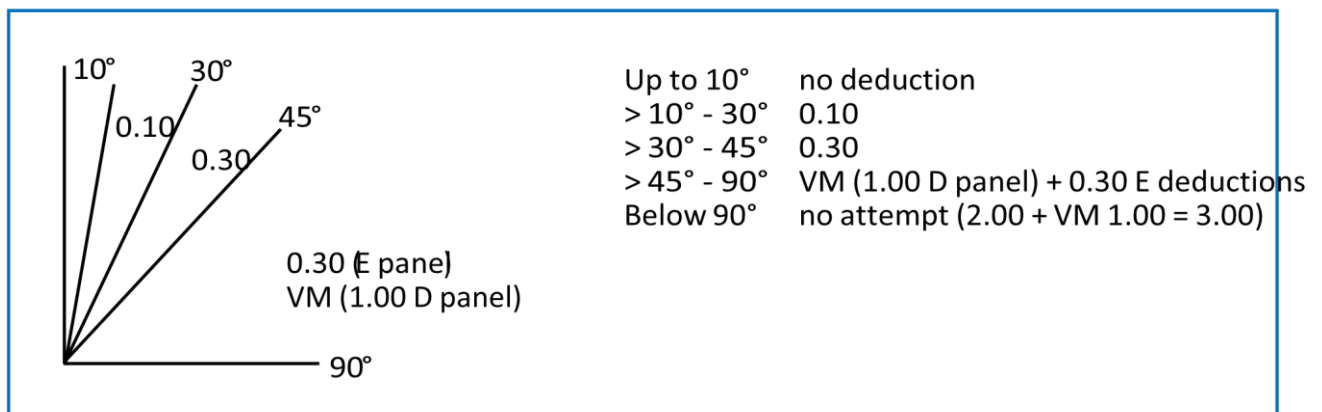
Alle deler av kroppen må være innenfor de gitte krav til grader

Hvis det er en pikering i hoften, trekkes linjen fra hendene til tærne eller til laveste kroppsdel.

Hvis det er en svai som gjør at tærne er høyere enn hofta, teller linjen fra hendene til hofta.

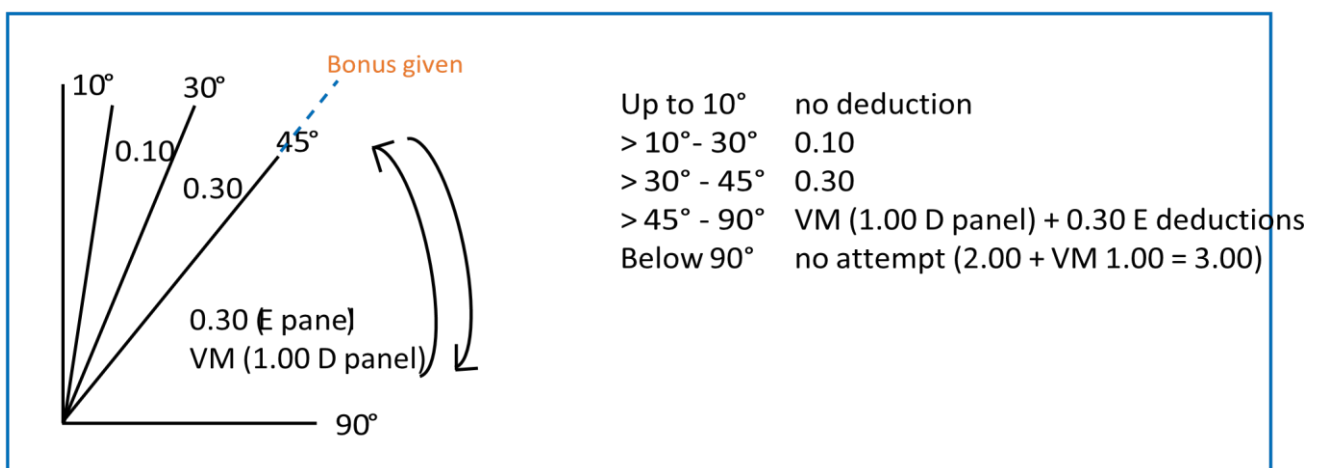
NGTF vipp til håndstående-trekk:

Uneven bars diagrams for Compulsory 3,2,1 elements

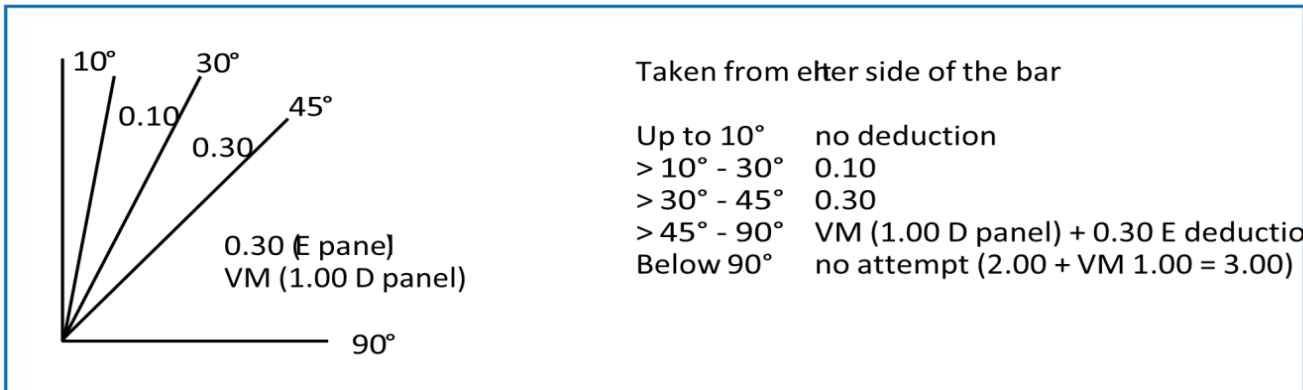


NGTF cast to handstand penalties

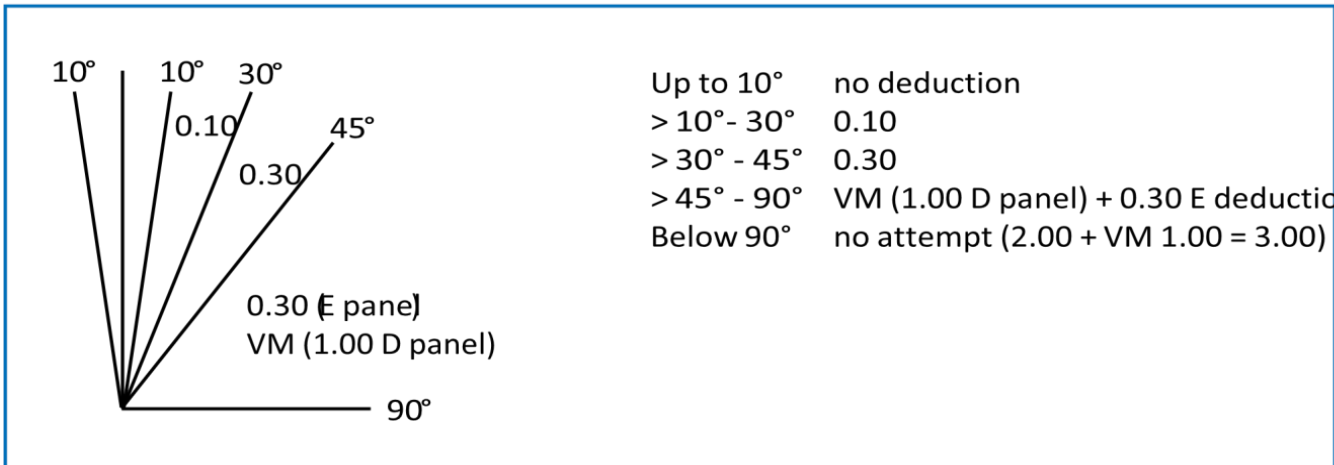
NGTF svingelement-trekk – sving som ikke går over holmen, men kommer tilbake i samme retning gymnasten kom fra



NGTF omsvingelementer – elementer med dreining (kjempeomsving, fritt hjulomsving, stalter, endo , såleomsving forover/bakover, fri weiler kipp, fri såle): Trekk for disse elementene tas fra begge sider av holmen



NGTF circle elements with turn penalties



Skranke – nivå 3

En holme 2.50 m (høye holmen)	D = 4.00 + bonus kan bli 0.50 x 2 = 5.00 maksimum	Bruk FIG trekktabell dersom ikke annet er spesifisert
-------------------------------	---	---

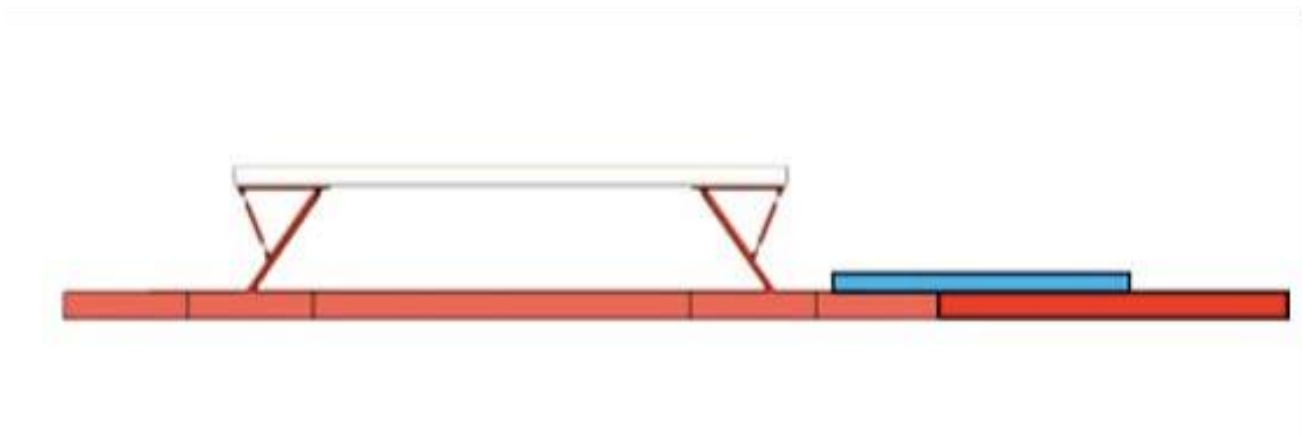
Verdien av elementet er spesifisert i teksten	Ikke forsøk på element VM (Verdi Mangler) - 2.00	Kipp- og omsvingtrekk i henhold til diagrammet
---	--	--

Ekstra elementer er tillatt for å sette sammen en øvelse, men dommer trekker for utførelse av disse elementene også.

Verdi	ELEMENTER (valgfri rekkefølge)	Kommentarer
	Opphopp – fra heng, vanlig overtak, fartsøkning	
0.50	Hengkip	
1.00	Vipp til håndstående med strak hoft og strake armer	<ul style="list-style-type: none"> • Vinkel i hofta ikke tillatt (VM) • NGTF trekk for grader - se diagram • Dele bena ikke tillatt (VM)
1.00	Omsving element: stalter, endo , såle forover eller bakover, fri weiler kipp) (ikke fritt hjulomsving)	<ul style="list-style-type: none"> • NGTF omsvingtrekk fra tabellen
0.50	Kjempeomsving bakover	<ul style="list-style-type: none"> • NGTF omsvingtrekk fra tabellen • (trekk i oppsving før evn ½ vending også) <p>BONUS 0.50 x 2 = 1.00 max</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bonus ekstra kjempe bakover med ½ dreining til håndstående • Ved utførelse av 1 x kjempe bakover med ½ gis 0.50 bonus –

		<p>kjempe bakover må utføres direkte etterpå.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ved utførelse av 2 x kjemper bakover med ½ vending i begge - direkte etter hverandre gis 1.0 bonus – Kun 2 kjemper ½ vending kan utføres. • For bonus må vendingen være ferdig dreid over 45° • Fritt pikert omsving (fritt såleomsving) samlede ben til min 45 grader = 0,50 bonus • NGTF trekktabell for sving brukes.
0.50	Kjempe bakover til håndstående	<ul style="list-style-type: none"> • NGTF omsvingtrekk fra tabellen
1.00	Avsprang: strak baklengs salto til stående (strak engelskmann)	Gymnasten kan gjøre avspranget til valgfri side

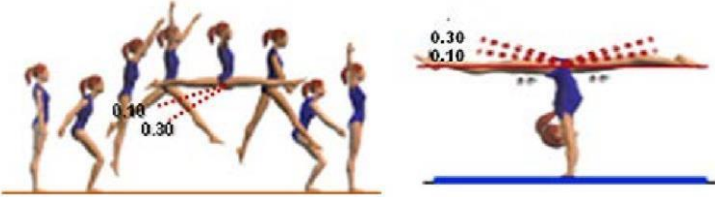
BOM – nivå 3



Landingsmatter 30 cm fra gulvet

Selvvalgt øvelse med obligatoriske elementer, valgfri rekkefølge

Tid 1.30 maks	D Verdi 4.00 maksimum Bonus kan bli +1,00 D= 5,00 Maksimum	Bruk FIG trekktabell
Generelt <ul style="list-style-type: none">• Dersom gymnasten faller etter ett element som skal være i serie, må gymnasten gjøre nytt forsøk på hele serien• Dersom gymnasten faller i serien før avhoppet må hele serien repeteres.• Alle "hold-elementer" skal holdes i 2 sekunder	Ikke forsøk på et oblig element - 2,00 (VM=verdi mangler) Ikke hold 2 sek - 0,30	

<p>Manglende element VM =verdi mangler</p> <p>Ikke forsøk på element VM - 2.00 D-panel trekker</p>	<p>Krav til 180 graders splitt, ingen toleranse</p>  <p>D- panel VM</p>	<p>Stopp i serier spesifisert for hver enkelt kombinasjon</p>
	<p>E-panel-trekk for manglende beinsplitt:</p> <p>> 0° - 20° trekk - 0.10</p> <p>> 20° trekk - 0.30</p>	

Verdi	ELEMENTER (valgfri rekkefølge)	Kommentarer
1.00	Hopp opp til svevsittende (vis posisjonen bena på utsiden av armene) press til håndstående (hold 2 sekunder) med samlede ben, ned til utgangsposisjon (fri svevsittende)	<p>VM- trekket vil bli benyttet om elementet ikke viser håndstående og ned igjen til fri svevsittende + eventuelt fall om det kommer i tillegg</p> <p>Hvis bena ikke passerer bommen etter første svevsittende, mister gymnasten elementet VM – 2,00</p>
0.5	Baklengs bro (løft benet i min. 90 grader før broen starter)	<ul style="list-style-type: none"> • -0,10 beinløft mellom 45-85 grader • -0,30 beinløft mangler før bro • Absolutt krav til 180 graders splitt i broen (når passering av håndstående) - 0,50 men mister ikke serien
0.5	direkte flikk flakk	<ul style="list-style-type: none"> • - 1.00 hvis stopp i forbindelsen/serien

1.00 0.5 0.3	Forlengs bro Hjul Strekkhopp	<ul style="list-style-type: none"> • 2 elementer i serie = 0.20 bonus • Alle 3 elementer i serie = 0.30 bonus • Det frie beinet kan svinges rett inn i hjulet – ingen ekstra skritt • Tar man ett ekstra skritt fra foroverbroen til hjulet trekkes -0,30
0.5 1.00	Splitt hopp direkte flik flakk til landing på samlede bein	<ul style="list-style-type: none"> • - 0.30 for stop i forbindelsen/serien
0.5 0.5	Hel piruett direkte ½ piruett, skritt ½ piruett (enten forover eller bakover men ½ piruett, ½ piruett serien i same retning)	<p>Fall mellom ½ piruett- ½ piruett, den andre halve piruetten må gjennomføres. Mangler den - 0.30 for manglende serie + fall</p> <ul style="list-style-type: none"> • BONUS: + 0,10 for 2 piruetter i serie • Alle 3 piruetter i serie + 0.20 i Bonus
0.3 0.3 0.3	3 hopp i serie: Landmåler hopp (180° splitt ingen toleranse) Splitt hopp/språk hopp (180° splitt ingen toleranse) Sissone som avsluttes i arabesque	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum 2 av de 3 hoppene må være i serie, hvis ikke trekkes – 0,50 • 2 av de 3 hoppene må ha 180 grader uten toleranse • D - BONUS: om alle 3 hoppene er i serie + 0.20 (gis selv om splittene ikke er 180 grader) • Arabesque holdes ikke - 0.30
0.5 0.5	Araber Strak baklengs salto	Stopp mellom elementene - 1.00

Frittstående – nivå 3

D verdi 4,00 maks
+ Bonus som kan bli 1,00

Bruk FIG trekk

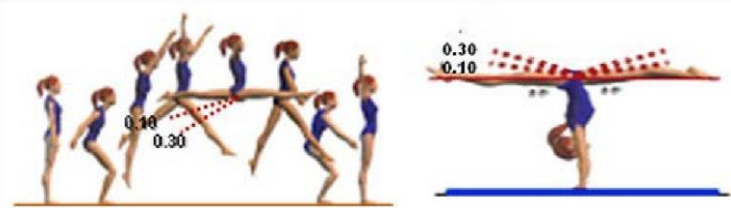
Generelt

Verdi for serier

- Alle elementer i en akrobatisk serie må gjøres i ett.

Direkte hopp etter en akrobatisk serie er ikke tillatt, man skal vise kontroll i landingen.

- Trekk for manglende koreografi i hjørnene i henhold til FIG trekketabell

<p>Mangler element VM</p> <p>Ikke forsøk på element VM - 2.00</p>	<p>Alle splitter må være 180° , ingen toleranse</p>  <p>D - panel trekker VM - 2,00</p> <p>Splitt trekk - E panel > 0° - 20° trekk 0.10 > 20° trekk 0.30</p>	<p>Trekk for stopp i serie fremgår av tekst</p>
---	--	--

Verdi	ELEMENTER (serier og elementer i valgfri rekkefølge)	KOMMENTARER
1.00	Araber flikk flakk, strak baklengs salto med ½ skru	
1.00	Stift, salto forover kroppert	Bonus: Erstatte kroppert salto forover med strak salto forover +0,40
1.00	Fra stående på to bein – hopp direkte hinkesats araber, 3 flikk flakker, kroppert baklengs salto	
1.00	Fritt overslag forover (kineser)	<ul style="list-style-type: none"> • Kineseren kan følge etter en hoppserie eller et annet element, maks 3 skritt, men ikke fra tilløp – trekk = - 0.30
0.50 0.50	Piruett med beinet som holdes horisontalt hele veien rundt, skritt direkte piruett	<ul style="list-style-type: none"> • - 0.30 for brudd i serien (retning på piruettene kan velges fritt, men må gjøres på forskjellige bein) Bonus: Piruetten gjøres med å holde i benet 360 grader + 0,30
0.50 0.50	Gymnastisk hoppserie: Benvekslingshopp Benveksling med kvart dreining (Johnson)	<ul style="list-style-type: none"> • 180° splitt, ingen toleranse i benvekslingshoppet Bonus: Bytter ut hopp 2 med benveksling 180 grader dreining + 0,30
0.50	Splitt hopp i dame- eller herre spagat, sats på to bein- med 360 graders dreining	

FIGs artisteritrek benyttes

Styrke og bevegelighet - nivå 3 (lik nivå 4)