

# HOPP – Level 1

To forskjellige hopp, gjennomsnittskarakter av begge hopp + 1, 00 p i tillegg.

Ett hopp må være Yurchenko-hopp

Hvis ikke, tells kun karakteren av ett hopp (og ikke tillegg 1,00 p)


**BONUS: 0,50** dersom begge hopp har salto

**D=FIG hopptabell**

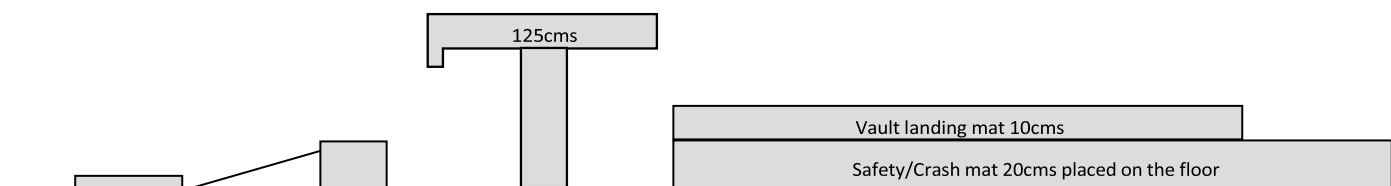
- Høyde på hesten - 125cm
- Høyde på mattene - 30cm
- 

Apparatspesifikke trekk (E-dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Mer enn 25 meter tilløp</b>			
<b>Første svevphase</b>			
– For manglende grader i LA-dreining i svevphase			
• Gr. 1 med ½ (180°) dreining & Gr. 4 med ¾ (270°) dreining	≤45° <45	≤90°	
• Gr. 1 or 2 med hel dreining (360°)	≤45°	≤90°	≤90°
– Dårlig teknikk			
• Vinkel i hofte	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x
• Bendeling	x	x	
<b>Støttefase</b>			
– Dårlig teknikk			
• Suksessivt håndisett i hopp med inngang forover, gruppe 1, 2 og 5-hopp (gjelder ikke strak salto forover med LA-dreining)	x		
• Vinkel i skuldrene	x	x	
• Passerer ikke vertikal-linjen	x		
• Foreskrevet LA-dreining starter for tidlig (på hesten)	x		
• Bøyde armer	x	x	x

Andre svevfaser			
• Tydelig/kraftig "snap "	X	X	
• Høyde	X	X	X
• Eksakthet i (LA) dreining (inkludert Cuervo)	X		
• Kroppsposisjon			
• Opprettholder ikke strak kropp før landing	X	X	
<p>Åpen kroppering krever en åpen vinkel i hofta, en pikering i hofteladdet gjør at hoppet dømmes som kroppert (D-dommer). Kravet er ikke vinkel i hofteladdet i "opp-ned"-posisjon (inverted position) i følge FIG. Dersom hoppet settes ned i verdi til kroppert/pikert, blir det trukket for kroppert/pikert posisjon.</p>			
• Mangelfull og/eller sen utstrekning (kropperte og pikerte hopp)	X	X	
• Bøyde bein	X	X	X
• Beindeling	X	X	
<b>Lengde</b>			
• Utilstrekkelig lengde	X	X	
<b>Generelle feil og landingsfeil</b>			
• Underrotasjon i salto			
• Uten fall	X		
• Med fall		X	
• Retningsavvik fra rett linje ( 1. kontakt med matta)	X		
<b>DYNAMIKK</b>	X	X	

NB: Yourschenko.matte er obligatorisk – hoppet ugyldig dersom ikke matte rundt brettet



## OBLIGATORISKE ELEMENTER - SKRANKE

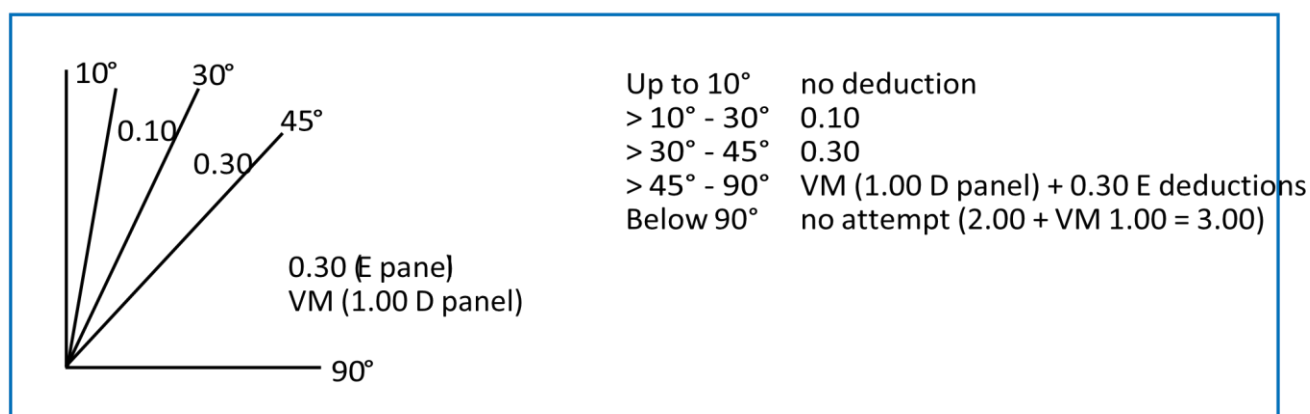
Hele kroppen må være innenfor kravet til grader/vinkler

Dersom det er en pikering i hofta, males vinkelen fra hendene til føttene eller den laveste kroppsdelen.

- Dersom gymnasten har stor svai som gjør at føttene kommer høyere, er det linjen gjennom kroppen som bestemmer gradene.

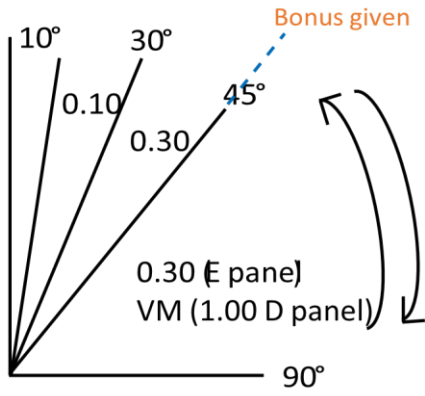
### NGTF – vipp til håndstående – trekk

Uneven bars diagrams for Compulsory 3,2,1 elements



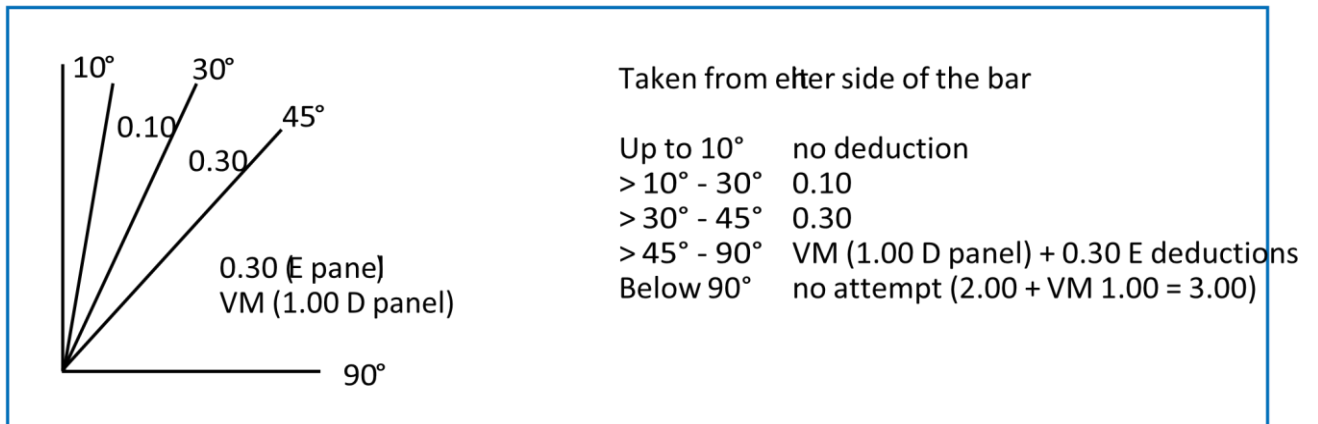
NGTF cast to handstand penalties

**NGTF - trekk i sving- sving som ikke går over holmen men som går tilbake i same retning**

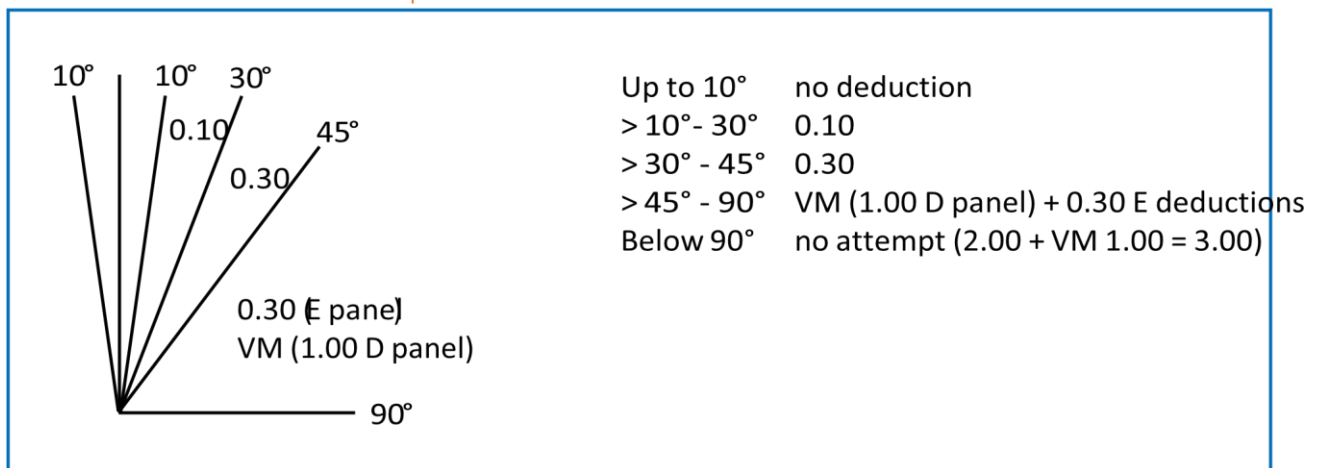


- Up to 10° no deduction
- > 10° - 30° 0.10
- > 30° - 45° 0.30
- > 45° - 90° VM (1.00 D panel) + 0.30 E deductions
- Below 90° no attempt (2.00 + VM 1.00 = 3.00)

**NGTF omsving-trekk, elementer uten dreining (kjempeomsving, fritt hjulomsving, endo, staler, såleomsving, weiler kipp) – trekk for disse elementen gjelder for begge sider av vertikal-linjen.**



**NGTF circle elements with turn penalties**



## SKRANKE – Nivå 1

Skranke Nedre holme 1.70m Øvre holme 2.50m	D karakter 6.00 + bonus 0.50 = 6.50 maks	Bruk FIGs trekktabell dersom annet ikke er spesifisert
Manglende element (VM)	Ikke forsøk på VM - 2.00	Vipp og omsving-trekk i henhold til tabell

*Ekstra elementer er tillatt for å komponere øvelsen, og dommerne vil trekke for utførelsen av disse elementene*

Verdi	ELEMENTER (frivillig rekkefølge)	NOTATER
	Mount - gymnast must begin routine on low bar	
1.00	Vipp til håndstående med ½ dreining (valgfri dreining)	NGTF trekk for vipp
1.00	Holmenært omsving element til håndstående eller + direkte det samme elementet med ½ dreining eller et annet holmenært omsving-element forskjellig fra det første	NGTF trekk for omsving <b>BONUS: 0,20</b>
	Frivalgt element fra NH til ØH med eller uten bonus Hopp fra nedre til øvre holme er OK	<b>BONUS: 0,30</b> Ikke noe trekk for å hoppe fra nedre til øvre holme
1.00	"Blind change" (utført etter et holmenært omsving-element eller kjempeomsving bakover)	NGTF trekk ut i fra hvilket element som er utført.
1.00	Kjempe forover (kan gjøres med ½ vedning)	NGTF trekk for omsving eller omsving med dreining
0.50	Kjempe bakover	NGTF trekk for omsving
1.00	Element med 365 graders dreining (ikke svev-element). Kan gjøres som en del av et holmenært omsving-element.	NGTF trekk for omsving
0.50	Avhopp Min B-element eller høyere fra Code of Points	A-avhopp – 2,00p (trekkes av D-dommere)

**BONUS**

**0.30**

Element fra nedre til øvre holme

**BONUS**

**0.20**

2 x ulike holmenære omsving-elementer, kan være fra samme "root skill" dersom det ene elementet har dreining, eller de kan være forskjellige

**0,50**

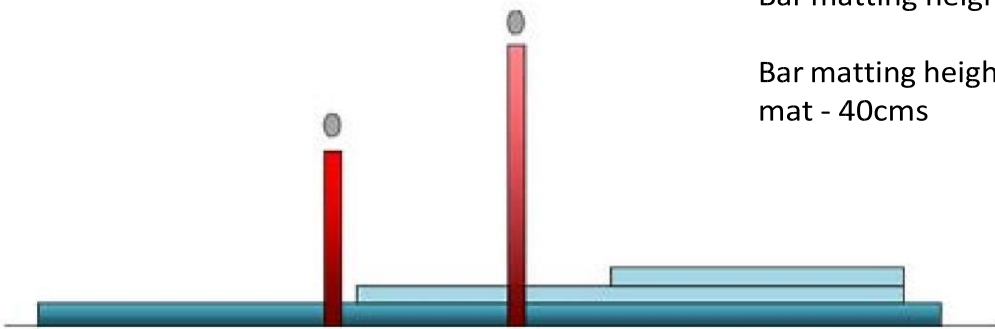
Fritt pikert omsving til min 45 grader

Dobbel kroppert engelsmann. Åpen hofte er tillatt - ikke noe trekk for strak hofte – og bøyde ben (se bilde)



Bar matting height from floor - 30cms

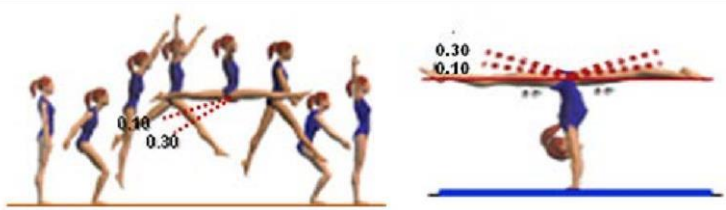
Bar matting height from floor with optional mat - 40cms

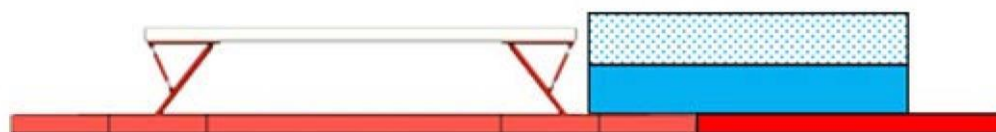


## BOM – Nivå 1

Selvvalgt øvelse med obligatoriske elementer i selvvalgt rekkefølge

Tid 1.30 max	D kar 5.50 + 0.50 bonus + FIG bonus	Bruk FIG trekktabell
<b>Generelt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dersom gymnasten faller midt i en serie må hun gjøre elementet etter fallet.</li> <li>Dersom gymnasten faller i en serie til avhopp kan hun forsøke serien på nytt.</li> <li>All hold-elementer skal være 2 sekunder</li> <li>Minst ett hopp med 180° splitt (skal være 180). Alle andre hopp med splitt – benytt FIGs trekktabell.</li> <li>Gå på tå i hver bomlengde – dersom ikke – 0,5 p i trekk</li> </ul>		VM and ikke forsøk på VM element  0.30 mangler hold

<b>Mangler element VM</b>  <b>Ikke forsøk VM - 2.00</b>	<b>Splitt i 180 grader. Mangler 180° split eller beindeling D panel VM</b>    <b>Splitt trekk E panel</b> > 0° - 20°      trekk 0.10 > 20°          trekk 0.30	<b>Stopp i serie er spesifisert for hver serie</b>
---	---	--



Selvvalgt øvelse med obligatoriske elementer i frivalgt rekkefølge

VERDI	ELEMENTS (frivillig rekkefølge)	NOTATER
0.00	Valgfritt opphopp	



0.50 0,50	Flikkflakk Til valgfri salto bakover	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.00 trekk for stop i serie</li> </ul>
0,50	Smetterling, kineser, sidesalto eller salto forove (fra to bein)	
0.50 0.50	Hopp-serie med min to ulike elementer herav ett hopp med C-verdi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.30 for stopp i serie</li> <li>• 180° split - må være en del av hoppserien (ingen tolerance for mindre splitt enn 180 grader)</li> </ul>
0.50	1 x additional C dance element or above	<ul style="list-style-type: none"> <li>• May be included within leap series</li> </ul>
0.50	Minimum full spin forward or backward	<ul style="list-style-type: none"> <li>• If this spin is C or above it can count as the additional C dance element</li> </ul>
1.00	<p>Dismount</p> <p>Round off or flic entry to high mats (Total ca. 80 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straight back full to stand</li> </ul> <p>• Round off or flic entry to high mats (Total ca. 150 cm)</p> <p>Tuck/Piked salto 1¼ salto to back (landing in tuck shape)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Step deductions at the end of the full twist will be for sideways steps only</li> <li>• Note - Coming off the mat 0.50 instead of a fall.</li> <li>• Full twist onto back = fall 1.00</li> <li>• For 1¼ salto to back, the routine finishes when the gymnast's back makes contact with the mat.</li> </ul>

FIG Artistry deductions apply (current at time of competitions)

All FIG Series Bonus

**BONUS 0.30**

2/1 spin in optional position

**BONUS 0.20**

3 counting gymnastic elements of D value

# Floor – Level 1

D SCORE 5.50 + 0.50 bonus = 6,00 max

Use FIG deductions

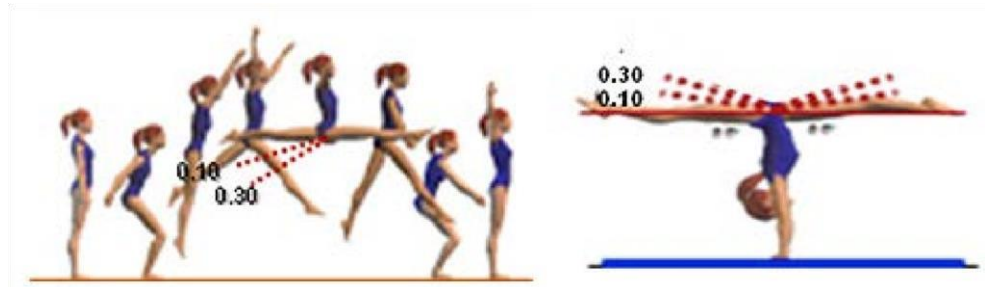
## General

- Gymnasts must perform minimum three tumbles
- Bonus double back salto series is in addition to the 3 required series
- All elements in an acrobatic series on floor must be completed continuously

- Leaps/jumps are not allowed to be done immediately after tumbles to landings and eradicate landing deductions control landings and eradicate landing deductions

- Corner dance deductions apply as per FIG Code of Points see specific apparatus deductions

### Splits with no tolerance. Missing 180° split or straddle D

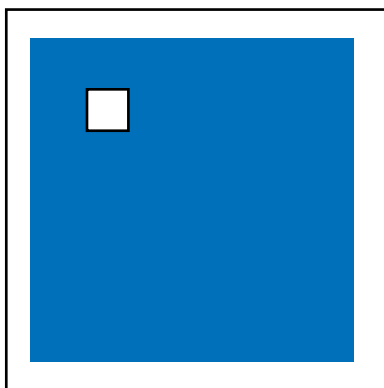


panel VM

Missing element  
VM

No  
Attempt  
VM + 2.00

Split deductions E panel  
> 0° - 20° deduct 0.10  
> 20° deduct 0.30



VALUE	ELEMENTS (series & elements performed in optional order)
1.00	Round off, flic, straight back salto with 2/1 twist
1.00	Optional series to include the following elements (choice of elements to go in the series is optional along with those required) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Round off</li> <li>• Whip salto</li> <li>• Straight back salto with full twist</li> </ul>
1.00	One additional direct series from the following options (optional elements to go with the direct connection are permitted) • Straight back 1½ twist, front salto (optional front salto shape) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front salto, front C salto full</li> <li>• Front C salto full, front salto (optional salto shape)</li> </ul>
0.50 0.50	A dance passage of 2 C elements (must be different)
0.50	Minimum B – value spin

#### NGTF BONUS

0.50

Double tuck/pike back salto - successfully performed

Bonus can only be given once

Additional 5cm mat permitted with no penalty

FIG Artistry deductions apply (current at time of competitions)

*Within the exercise there must be one jump/leap with 180° split no tolerance. Any other split jumps/leaps are subject to FIG deductions.*

Firm, non springy, mat 8m x 2m

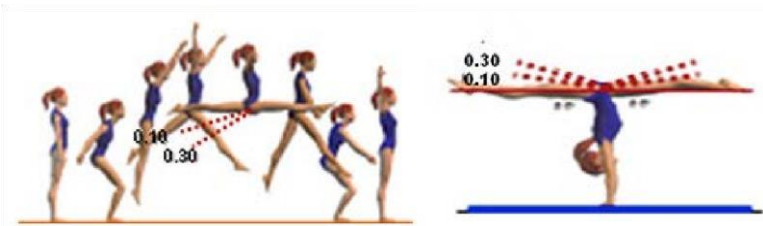
## Strength and flexibility – Level 1

D SCORE 5.00 maximum


### General penalties to be applied throughout


- HOLDS 2 Seconds Failure to hold 0.30
- FIG deductions for bent arms, bent legs, body alignment apply to all elements



\* indicates a point where if a fall occurs the gymnast must get back to a position to do the next valued element (instructions from D1 judge)

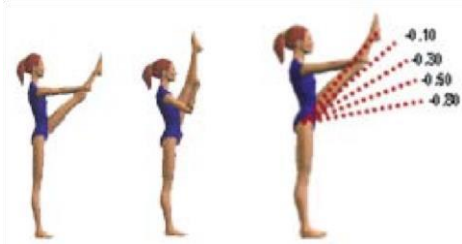
<p><b>Missing element</b> <b>VM</b></p> <p><b>No Attempt</b> <b>VM + 2.00</b></p>	 <p><b>Split deductions E panel</b>  <math>&gt; 0^\circ - 20^\circ</math> deduct 0.10  <math>&gt; 20^\circ</math> deduct 0.30</p>
---	---

### Begin sitting on floor between parallets

VALUE	DESCRIPTIONS	DEDUCTIONS
0.30	Lift to pike lever <b>HOLD 2 Seconds</b>	Legs below parallel to floor 0.10, 0.30
0.50	Lift to Russian lever (legs together) <b>HOLD 2 Seconds</b>	Back not parallel to floor 0.10, 0.30 Legs not to face in fold 0.10, 0.30
0.30	Lift to straddle lever <b>HOLD 2 Seconds</b>	 <p>Legs resting on arms 0.30            Feet not above level of hips 0.10, 0.30</p>

0.50	Lift to handstand <b>HOLD 2 Seconds</b>	 <p data-bbox="758 347 1193 544">           Feet brushing floor during lever            0.30 Feet not getting past            hands in NA            attempt to lift (If fall, VM)            Failure to reach handstand VM         </p>
------	---	--

	Pike down to stand (previous elements to be performed continuously) fingers facing backwards hands remain on floor	Sitting between elements 0.50 ea (this is a specific penalty and not a fall)
0.50	Backward roll to handstand, hop hands *	Standing up before bwd roll to h/s 0.10 Bending legs into roll to h/s 0.10, 0.30 Splitting legs into roll to h/s 0.10, 0.30 Roll down putting hands on floor 0.10, 0.30 Failure to go to handstand 0.30 failure to hop hands round 0.10 For the hop to be rewarded the hands must move simultaneously from their turned in position to a forward facing position with dynamics
0.50	From handstand pike fold with hands on floor (hands FLAT, fingers facing backwards)	 <p data-bbox="715 1500 1252 1534">Pike stand hand support on floor 0.30</p>
0.50	Show needle on 1 leg	Split deductions apply
0.50	Show needle other leg	Split deductions apply
0.50	From needle on 2nd leg Forward walkover to stand one leg (minimum horizontal), with free <b>HOLD</b> for two seconds	 <p data-bbox="707 1928 1177 2000">Split deductions apply in handstand Leg dropping below horizontal</p>

0.50	Lift leg with hand support to front scale and <b>HOLD</b> for two seconds	
0.50	Immediate backward walkover through to split on floor	Split deductions apply Feet brushing floor 0.10, 0.30 Bending leg to get to split 0.10, 0.30
0.50	Rotate to box split (without hands)	Using hands on floor 0.30 Split deductions apply
0.50	Rotate to split on 2nd leg (without hands)	Using hands on floor 0.30 Split deductions apply
0.50	Bring leg around to join legs, Valdez to stand	Split deductions apply
0.30 0.30 0.30	Split jump Split jump ½ (turn must be performed in 1st half of jump) Straddle jump (through side split) (to be linked but not rebounding)	Split deductions apply

Timber balancing bars - pair

Firm, non springy, mat 8m x 2m



