

INNHold

INNHold	1
FORORD	2
INNLEDNING	3
KONKURRANSEREGLER.....	4
ØVELSESBESKRIVELSE FOR MATTE	7
ØVELSESBESKRIVELSE FOR HOPP	9
ØVELSESBESKRIVELSE FOR TRAMPETT	11
ELEMENTBESKRIVELSER OG BEDØMMING	13
MATTE.....	13
HOPP	15
TRAMPETT	17
BEDØMMINGEN	20
EGNE NOTATER:	21
SKJEMA.....	22

FORORD

De reviderte bestemmelser om barneidrett ("Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett") som Idrettstinget vedtok i 2007, og sist revidert i 2019, har gjort konkurransereglementet for Saltokonkurranser modent for revidering.

Det understrekes videre at en Saltokonkurranse skal være en konkurranse der alle kan være med. Konkurransen er først og fremst en lagkonkurranse.

Knut Arve Johansen var en pådriver og ildsjel da Saltokonkurransen først ble utarbeidet. Nå er det Knut Arve og Britt Mellegaard som har ledet arbeidet med revidering av Saltokonkurransen.

Vi ønsker alle lykke til med bruken av dette konkurransekonseptet.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund, april 2025

INNLEDNING

Dette opplegget er laget som en hjelp til rekrutteringsarbeidet innen apparatturn i Norges gymnastikk og turnforbund. Tanken er at **alle** som trener på et turnparti med apparater skal ha et konkurransetilbud uavhengig av nivå. Øvelsesutvalget er lagt opp i form av en stige, og progresjonen er slik at alle skal kunne være med fra 9 årsalderen og oppover uansett hva som måtte ligge til grunn når det gjelder tekniske og fysiske forutsetninger. De forskjellige apparater er tilordnet obligatoriske øvelser og elementer som sikrer en fornuftig progresjon. Øvelsesopplegget er knyttet til turnforbundets ”Salto-opplegg”. Der finner vi beskrivelse av øvelsene og metodikk tilordnet hver øvelse.

Hele systemet skal være fleksibelt for bruk i alle kretser og områder. Det er hensiktsmessig å dele kretsene inn i regioner slik at foreninger med geografisk nærhet kan samarbeide om treningsoppgaver, kurs og konkurranser. Det oppfordres også til samarbeid på tvers av regionene.

Mangel på trenere er et gjentatt tema i alle idrettssammenhenger. Det finnes et betydelig potensiale blant foreldre/foresatte. Foreningene må gjøre sitt til å engasjere denne gruppen så godt som mulig. Det vil bli arrangert kurs som tar for seg riktig inntrening og utførelse av øvelsene, riktig mottaking, sikring og bedømmelse. (Bl.a. SALTO).

Følgende hovedprinsipper ligger til grunn for opplegget:

- Opplegget skal være et rekrutteringsverktøy.
- Alle utøvere fra det året de fyller 9 år og oppover skal kunne være med.
- Øvelsene skal kunne trenes i vanlig utstyrte gymnastikksaler.
- Fornuftig øvelsesprogresjon er nedfelt i obligatoriske øvelser.
- Alle skal kunne konkurrere på sitt eget nivå og i de apparater de vil.
- Bedømmingssystemet skal være så enkelt at det krever et minimum av opplæring. Noe innsikt i turn skal være nok.

KONKURRANSEREGLER

SALTOKONKURRANSEN er en konkurranseform for breddeturn. Det konkurreres i matte, hopp og trampett. Dette er apparater som finnes i de fleste gymsaler rundt om i landet. Det er utarbeidet en stige i hvert apparat. Inngangsterskelen er lav. SALTOKONKURRANSEN vil derfor være et konkurransetilbud som alle kan delta i.

Konkurransen er i utgangspunktet en forenings-/lagkonkurranse, men konkurranseformen kan også brukes i individuelle konkurranser der det er hensiktsmessig. Konkurransen skal være fleksibel. En kan arrangere sammenlagtkonkurranser for de tre apparatene, og en kan arrangere konkurranser i enkeltapparater. Eventuelt kan konkurransene organiseres slik at det konkurreres i øvelses/stigetrinn, eksempelvis trinn 1-3, trinn 4-6, trinn 7-10.

Klasseinndeling ved forenings-/lagkonkurranser

Følgende klasseinndeling skal benyttes:

Aspirantklasse:	9-10 år	}	Fyller i kalenderåret
Rekruttklasse:	11 og 12 år		
Klasse 13 +:	13 år og over		

Et "lag" består av minst 3 gymnaster.

Dersom foreningen ikke kan stille lag i en klasse etter reglene over, kan enkeltgymnaster delta utenfor lagkonkurransen. Gutter og jenter kan delta på lik linje og på samme lag.

Vi anser konseptet gjeldende fra 9 år. Dersom en klubb ønsker å invitere til konkurranse med flere alderstrinn (f.eks. både lokal (6-8 år), regional (9-10 år) og nasjonal konkurranse (fra 11 år)) – anbefales det at konkurransene gjennomføres hver for seg.

Se gjeldene retningslinjer for [barneidrett](#).

Bedømming, resultatlistor og premiering

NIFs Bestemmelser om barneidrett setter klare krav til konkurransebestemmelsene for aldersbestemte klasser. Reglene er klare og ufravikelige (jfr., NGTFs kommentarer til "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett").

Hver enkelt gymnast vurderes med vekt på mestringsgrad, stil og teknikk. Det gis tallkarakterer i henhold til øvelsestrinn.

Aspirantklassen:

- Resultater/karakterer skal ikke benyttes i konkurranse
- Rangering skal ikke forekomme
- Individuelle og positive tilbakemeldinger kan gis
- Alle deltakerne skal ha **lik** premie.

Rekruttklassen:

- Resultatlistor kan forekomme, dersom det er formålstjenelig
- Det skal ikke være kvalifisering
- Alle deltakerne skal ha premie, dersom premiering skjer.
- Fra 11 år kan det i tillegg gis premie etter rangering

Klasse 13 +

- Rangering kan forekomme
- Resultatlistor kan forekomme, dersom det formålstjenelig.
- Dersom det er premiering, skal 1/3 premieres, men en anbefaler at alle får deltagerpremie.

Honorering for mange deltakere på laget

SALTOKONKURRANSEN er en forenings-/lagkonkurranse som skal være motiverende for alle som deltar og bidra til økt rekruttering. Alle deltagere fra en turnforening/turngruppe i en aldersgruppe utgjør foreningens/turngruppas "lag" i denne aldersgruppen og alle som deltar på laget skal være tellende for lagets resultat.

Det er ønskelig at flest mulig får anledning til å delta (store lag) og det er derfor naturlig at foreningene blir honorert for å ha mange deltagere på laget. Det gis derfor et tillegg i hvert apparat på 1 poeng til laget for hver deltager som overstiger tre deltagere. Det vil si at hvis laget har fire deltagere gis et tillegg på 1 poeng, og hvis laget har fem deltagere gis et tillegg på 2 poeng osv. Dette tillegget legges til summen av deltagernes karakterer.

Summen av deltagernes karakterer i et apparat + lagtillegget deles på antall deltagere og utgjør **lagkarakteren** i apparatet. Ved sammenlagtkonkurranser summeres apparatkarakterene og gir oss **lagsummen**.

Eksempel: Et lag med seks deltakere oppnår til sammen karakteren 48,6 poeng i et apparat. I tillegg får laget 3 poeng for antall deltakere på laget. Lagkarakteren i apparatet er da:

$$(48,6 + 3,0) : 6 = 51,6 : 6 = 8,60$$

Av arrangementsmessige grunner kan det være hensiktsmessig å dele opp store "lag" i mindre grupper, men gruppenes slutt karakterer skal summeres til ett foreningsresultat for aldersgruppa. Ved å dele opp en forening i to eller flere grupper reduserer man tiden selve konkurransen tar. Arrangøren kan gjøre konkurransegruppene mest mulig jevnstore slik at det dermed tar omtrent like lang tid for gruppene å gjennomføre øvelsene. Ved oppdelingen brukes skjønn i samråd med deltagende forening.

ØVELSESBESKRIVELSE FOR MATTE

Trinn	Topp-karakter	Øvelse	Fokusering på:
1	5,5	Rulle forover - strekkhopp - rulle forover	Fraspark med beina i rulle. God krumning. Fiksert hofte i strekkhopp.
2	6	Rulle forover - oppgang mot hodestående - rulle forover - strekkhopp.	Fraspark med beina i rulle. Grad av balanse i oppgang mot hodestående. Fiksert hofte i strekkhopp.
3	6,5	Hjul - vending fram - rulle forover - sving til håndstående - nedgang - rulle bakover - strekkhopp med 1/2 vending.	God beindeling og riktig vridning i hjul gjennom håndstående. God balanse og oppstrekk i håndstående. Rett rulle bakover. Ellers som foran.
4	7	Hjul - vending fram - sving til håndstående - rulle fram - oppgang til hodestående - nedgang - rulle bakover - strekkhopp m 1/2 vending.	God beindeling og riktig vridning med armføring opp etter hjul. Utretning av skuldre, markering og fiksering i håndstående. Ellers som foran.
5	7,5	Hjul - vending fram - sving til håndstående - rulle fram - hjul - rulle bakover gjennom håndstående - nedgang til stående - tilløp - hinkesats og stemhopp mot håndstående - rulle fram til stående.	Som foran. Rytmask utførelse. "Oppstrekk" i håndstående. Stemhoppet mot håndstående.
6	8	Tilløp - araber - strekkhopp til stående - rulle bakover til håndstående - nedgang med et bein - tilløp - hinkesteg og stemhopp mot håndstående - rulle fram med valgfri oppgang til håndstående - nedgang på et bein - 180° vending - vater	Som foran. Riktig vridning og korbettsslag i rondat. Stem og landing i stift. Rytmask utførelse. Stil og strekk.

7	8,5	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Rulle forover og bakover - Hjul og håndstående - Araber og Stift - Vater	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i Kombinasjonene
8	9	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Rulle forover og bakover - Hjul og håndstående - Araber - Stift - Flikk-flakk - Vater	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i kombinasjonene.
9	9,5	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Hjul og håndstående - Araber - Stift og Tempi flikk-flakk - Vater	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i Kombinasjonene
10	10	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Hjul og håndstående - Araber - Stift og Tempi flikk-flakk - Vater - Salto bakover (kroppert, pikert eller strak)	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i kombinasjonene.

- Mottak og støtte er tillatt, men resulterer i karaktertrekk.
- I bedømmelsen legges det vekt på mestringsgrad, stil og teknikk.
- Strake vrister, ben og armer i alle elementer.
- Markert balanse i håndstående, og ellers god flyt i øvelsen

ØVELSESBESKRIVELSE FOR HOPP

Trinn	Topp-karakter	Øvelse	Fokusering på:
1	5,5	Strekkhopp fra springbrett til landingsmatte (uten kasse)	Fiksering i svevet.
2	6	Tilløp - sats - hukhopp til rekk-hukstående på kasse på tvers - strekkhopp ned til stående på landingsmatte.	Fraskyv med armer til rekk-hukstående.
3	6,5	Tilløp - sats - rulle over kasse på langs. Til stående.	Armføringen og "svev" inn i rullen
4	7	Tilløp - sats - mellomhopp over kasse på tvers.	Fraskyv, utstrekning i andre svevet.
5	7,5	Tilløp - sats - ridehopp over kasse på tvers.	Førstesvevet strak, fraskyv.
6	8	Tilløp - sats - hodestift over kasse på tvers.	Inngang med hoftevinkel. Kipp og svev fra kassen.
7	8,5	Tilløp - sats - mellomhopp med strake bein over kasse på tvers.	Tilpasset høyde i 1. fase og strake bein over vannrett stilling. Godt skyv/stem i anslag. Løfting av overkropp og utstrekning av hofta i 2.svev

8	9	Overslag over kasse på tvers.	Tilpasset høyde og "stigende" kurve. Strak hofte i første svev. Godt skyv/stem og løft i svevet. Fiksering og strak kropp (ikke svai) i andre svev.
9	9,5	Overslag med 180° skru over kasse på tvers.	Innhopp med strak kropp og "stigende" kurve før anslag. Ikke markert vridning på kassa før skru. Kombinerte skruteknikker tillates. Ferdig skru før landing
10	10	Overslag med 360° skru over kasse på tvers.	Innhopp med strak kropp og "stigende" kurve før anslag. Ikke markert vridning på kassa før skru. Kombinerte skruteknikker tillates. Ferdig skru før landing.

- Mottak og støtte er tillatt, men resulterer i karaktertrekk.
- Høyden på kassen kan justeres mellom 90 - 120 cm
- I bedømmelsen legges vekt på mestringsgrad, svev, stil og teknikk.
- Høyde og utstrekning av kroppen i svev skal belønnes.
- Stødig landing skal tilstrebes.

ØVELSESBESKRIVELSE FOR TRAMPETT

Trinn	Topp-karakter	Øvelse	Fokusering på
1	5,5	Strekkhopp	Kroppsposisjon og armstilling i satsen Strak kropp før og etter kroppert stilling. Høyde, balanse i landing.
2	6	Kroppert hopp	Kroppsposisjon og armstilling i satsen Strak kropp før og etter kroppert stilling. Høyde, balanse i landing.
3	6,5	Pikert hopp med bendeling	Strak kropp før pikering. Vinkel i kroppen under pikering (minimum 90°). Høyde, balanse i landingen.
4	7	Pikert hopp med samlet bein	Strak kropp før pikering. Delspinn vending. Høyde, balanse i landingen.
5	7,5	Kroppert forlengs salto	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Avpasset kropper og utstrekning. Høyde, balanse i landingen
6	8	Pikert forlengs salto	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Vinkel i kroppen under pikering (minimum 90°). Avpasset pikering og utstrekning. Høyde, balanse i landingen
7	8,5	Strak forlengs salto	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Strak kropp. Høyde, balanse i landingen.
8	9	Pikert forlengs salto med 1/2 skru	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Pikering før skru. Høyde, balanse i landingen.

9	9,5	Forlengs salto med 1/1 skru	Liten "synbar" impuls fra fra underlaget. Skruteknikk. Høyde, balanse i landingen
10	10	Forlengs salto med 1 1/2 skru.	Liten "synbar" impuls fra fra underlaget. Skruteknikk. Høyde, balanse i landingen.

- God sikring er et krav.
- Godt synlig mottak og støtte medfører trekk.
- I bedømmelsen legges det vekt på mestringsgrad, stil og teknikk.
- Se fokuseringspunktene over.

ELEMENTBESKRIVELSER OG BEDØMMING

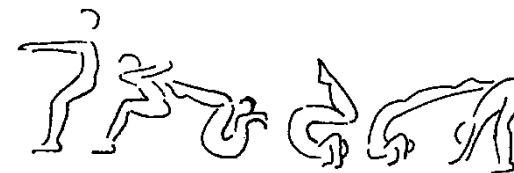
Øvelsene/elementene er grundig beskrevet i "SALTO – en idebok i gymnastikk og turn"., del 2 om grunnelementer i matte, hopp og trampett. Nedenfor følger bare korte kommentarer til de elementer som konkurransen er bygd opp av.

MATTE



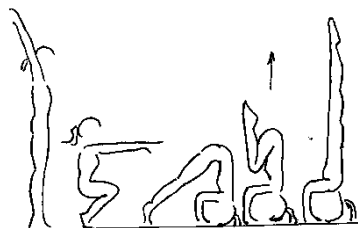
Rulle forover:

- Godt fraskyv med beina.
- Nakken i matta - god krumning.
- Søk fram i oppgang.



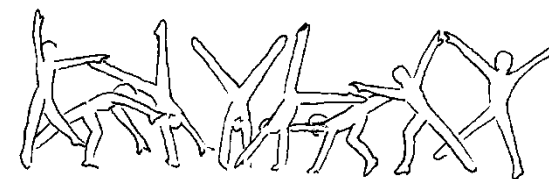
Rulle bakover:

- Fall bak i inngang til rulle
- Riktig håndisett - rett rulle.
- Armskyv i oppgang.



Hodestående:

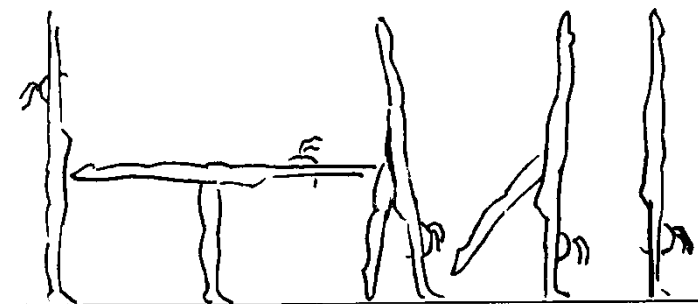
- Høyt med hofta.
- Lår mot bryst.
- Rett rygg - bein rett opp.



Hjul:

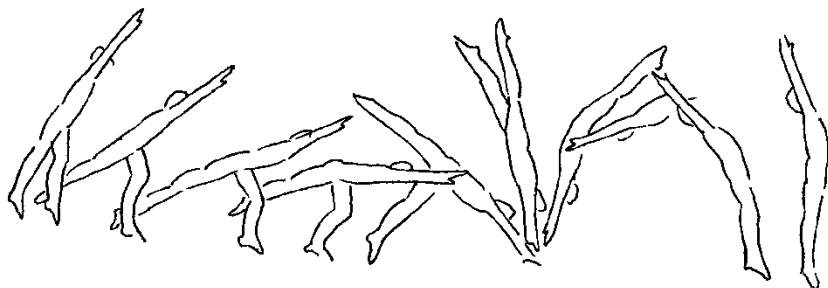
- Riktig vridning.
- Rytme 1 -2 -3 -4 - bein godt delt.
- Gjennom håndstående.

MATTE



Håndstående:

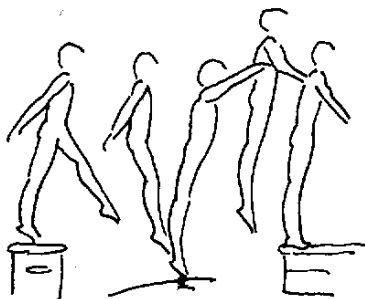
- Strakest mulig skulder i oppsving.
- Godt sving med svingbein.
- Strak fiksert kropp i håndstående.



Stift:

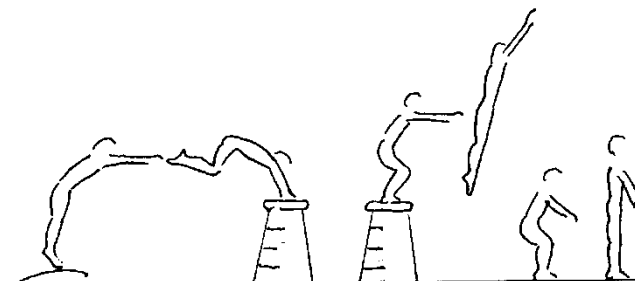
- God hinkesats - framoverfelling.
- Utstrekt skulder i inngang.
- Godt stem - høyt sving og landing.

HOPP



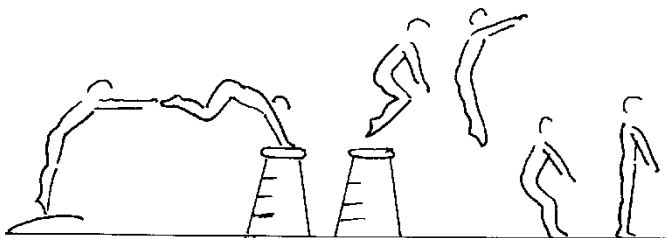
Strekkhopp:

- Innhopp på brettet.
- Fiksering i hofta.
- Stødig landing



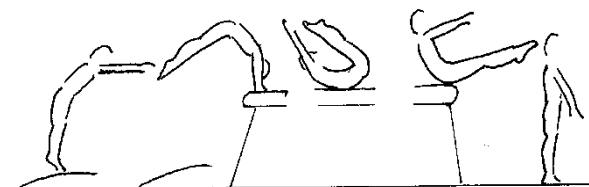
Hopp til hukstående - strekkhopp:

- Litt sjev til anslag.
- Stem/skyv til rekk hukstående.
- Stødig landing



Mellomhopp (bøyde bein):

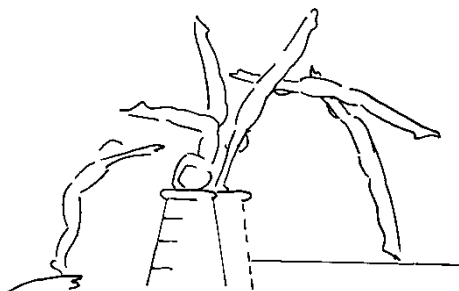
- Hofta over skulderhøyde i førstesjev.
- Stem/skyv fører til utretning av kropp.
- Stødig landing.



Rulle over kasse:

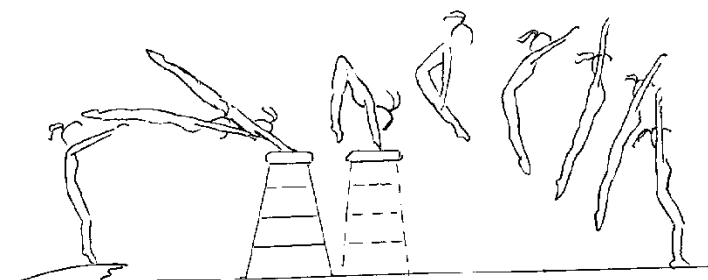
- Sats med hender vannrett og vinkel i hofta.
- Lite sjev før rulle.
- Krumning i rulle.

HOPP



Hodestift:

- Innhopp til beina ca. vannrett.
- Kraftig tilslag og skyv.
- Fiksert strak kropp i svev.



Mellomhopp med strake bein:

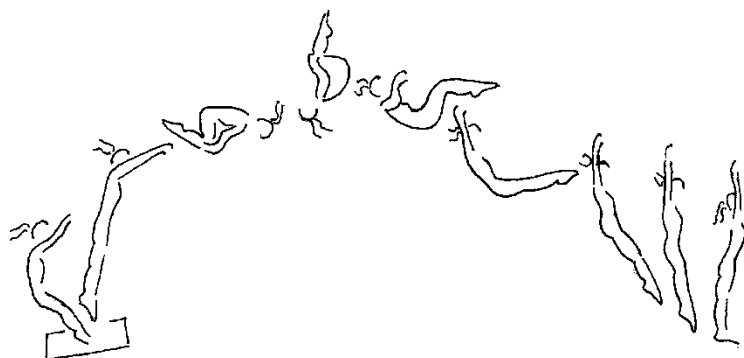
- Stigende første svev til ca. 30 grader.
- Godt stem/skyv til bakoverrotasjon.
- Hofteutretning i andre svev.

TRAMPETT



Rette hopp: Strekkhopp og pikerte.

- Sats som hindrer rotasjon.
- Fiksert hofte i satsavviklingen.
- God balanse og stødig landing



Kroppert salto:

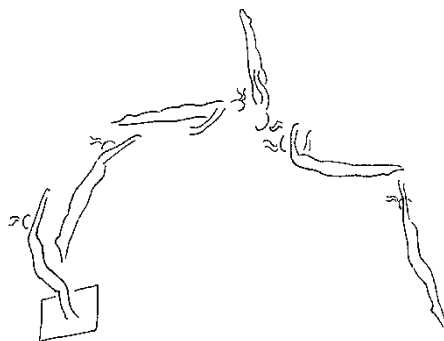
- Sats ferdig - kroppering på topp.
- Avpasset utstrekning.
- Stødig landing.

TRAMPETT



Pikert salto:

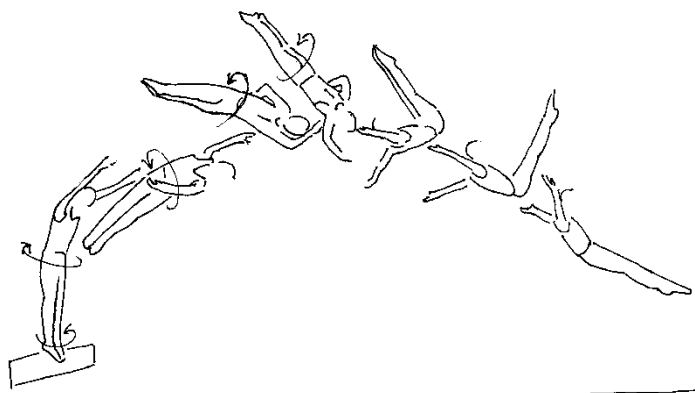
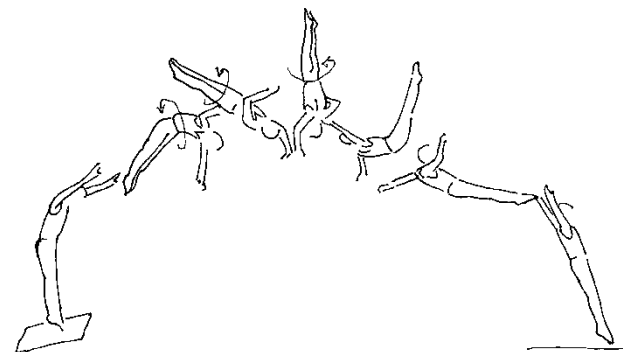
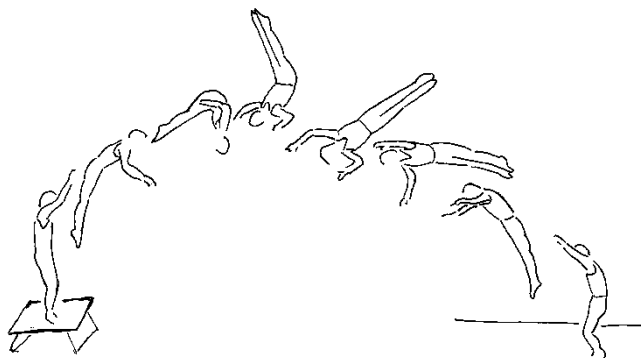
- Sats ferdig - pikering rett før topp.
- God pikering.
- Avpasset hofteutretning.
- Stødig landing.



Strak salto:

- Krever stor rotasjonsimpuls: Knekk i hoft eller god framoverluting i sats.
- Valgfri armføring for å kontrollere rotasjonsfart
- Stødig landing.

TRAMPETT



Skrudde volter:

- **Halvskru:** Teknikk hovedsakelig delspinn: Markeres med pikering etter satsavvikling.
- **Mer enn halvskru:** Varierende innslag av teknikkene : Impuls fra underlag, delspinn og kropps-asymetri.
- Vi vil se mange individuelle teknikker. Ren, estetisk utførelse i tillegg til høyde og balanse honoreres.

BEDØMMINGEN

Dommersystemet er svært enkelt. En skal kunne bruke "synsere" som dommere i lagkonkurranser. Nedenfor er det angitt en trekktabell, men en må også fokusere på god utførelse og gi "bonus" for ekstra fin turn.

Tabell:

Spesielle feil:	* Manglende element i matte	0,5 poeng pr. moment
	* Hjelp/mottak under øvelsen	0,2 - 0,5 poeng
	* Dersom en gymnast gjør en feil øvelser i hopp eller Trampett, så omregnes utgangsverdien.	
Teknikkfeil:	* Dårlig høyde i sjevøvelse	0,1-0,3 poeng hver gang
	* Dårlig kroppsposisjon i elementet.	0,1-0,3 poeng hver gang
	* For mye eller for lite rotasjo	0,1-0,3 poeng hver gang
Stilfeil:	* Dårlig strekk på armer eller bein	0,2 poeng hver gang
	* Beinsprik	0,2 poeng hver gang
	* Dårlig kroppsholdning/fiksering	0,2 poeng hver gang
	* Landing: Ustøheter	0,1 poeng hver gang
	Støtte	0,3 poeng hver gang
	Fall	0,5 poeng hver gang

EGNE NOTATER:

Skjema

PÅMELDINGSSKJEMA– Gjelder for Aspiranter

Kryss av apparat: ☐ Matte ☐ Hopp ☐ Trampett

(Kryss av i alle dersom laget deltar i alle apparatene)

Forening			
Navn		Trinn	Positive tilbakemeldinger
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

PÅMELDINGSSKJEMA-/DOMMERSKJEMA – Gjelder for 11+**Kryss av apparat:** ☐ **Matte** ☐ **Hopp** ☐ **Trampett****(Kryss av i alle dersom laget deltar i alle apparatene)**

Forening:					
Navn:		Trinn	Toppkar.	Trekk	Karakter/po
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
Lagsum					
Lagets slutt karakter (gjennomsnitt)					