

Reglement Plant-it

1. Generelt.....	2
1.1 Turnelementet / serie.....	2
1.2 Landing.....	2
1.3 Poengsum	2
1.4 Dommere/synsing	2
2. Trekktabell.....	3
2.1 Trekktabell turnelement / serie:.....	3
2.2 Trekktabell plant-it.	3
3. Eksempel på ett av fem elementer:.....	4



Paraturn



Oppvisningsgymnastikk



Salto



Gymnastikkhjul



Troppsgymnastikk



Parkour



Rytmask gymnastikk



Turn kvinner



Turn menn

1. Generelt

Utøveren vil bli evaluert basert selve turnelementet/serie og landing.

1.1 Turnelementet / serie.

Her skal det være fokus på utøverens egne prestasjoner og ferdigheter.

Det er viktig at utøver utfører elementer som man behersker, både nivå og apparat.
Hver utøver velger selv inntil 5 forskjellige turnelementer/serier.

Eksempler på elementer:

Salto, Araber – flikklakk, avsprang fra bom osv.

1.2 Landing

For hvert element som utøveren velger, skal det også være fokus på landing. Her er målet at landingen skal være stødig, uten ekstra steg.

1.3 Poengsum

Maks poengsum turnelement/serie:	10 poeng
Maks poengsum ladning:	5 poeng
Maks totalscore per øvelse:	15 poeng

Ved flere øvelser, beregnes totalscoren av gjennomsnittet:

$$\frac{8 + 12 + 9 + 4 + 10}{5} = 8,6 \text{ poeng}$$

1.4 Dommere/synsing

Trener eller andre utøver som har noen forkunnskaper innen turn kan være dommere/synsere.

Dommered

«Jeg erklærer på ære og samvittighet at jeg i mitt verv som dommer vil la meg lede av sportens ånd og lojalitet og sverger å dømme rettferdig etter beste evne og uten at gymnastenes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen».

2. Trekktabell

2.1 Trekktabell turnelement / serie:

Alle poeng trekkes fra 10 poeng, med følgende reduksjon:

- Liten feil = 1 (teknisk eller estetisk)
- Middels feil = 3 (teknisk eller estetisk)
- Stor feil = 5 (teknisk eller estetisk)

Gradering på elementtrekk:

- Liten feil = 1.
Eksempler på hva som er liten feil: Liten bøy i ben/vrist. Hvis utøver har splittet ben der det skal være samlet, hodets posisjon i forhold til elementet, svai i håndstående. Osv.
- Middels feil = 3. Større gradering av 1-er feil
- Stor feil = 5. Stor gradering av 1 -er feil

2.2 Trekktabell plant-it.

Alle landinger trekkes fra 5 poeng:

- Lite steg = 1
- Medium steg = 2
- Stort steg = 3

3.Eksempel på ett av fem elementer:

Turnelement	Kropper forover salto
Utførelsestrekk = Middels feil Totalt 7 poeng (10-3 poeng)	<u>Årsak:</u> Feil posisjon av hodet i forhold til elementet Ikke strake vrister Veldig åpen salto
Landing = Medium steg Totalt 2 poeng (5-2)	<u>Årsak:</u> Fikk overotasjon og måtte ta et medium støttesteg
Totalscore:	7 + 2 = 9 poeng