



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

NASJONAL BASISSTIGE OG TURNSTIGEN

Utgave november 2013 – revidert desember 2015



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	BASISSTIGEN – TRINN A	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Hopp til huksitt eller strekkhopp opp på Pegasus (1.15m) – strekkhopp ned med halv eller hel vending</p> <p>NB ! Riktig armbruk i satsen. Armene skal bakfra og frem i satsen.</p> <p>(Det trekkes ikke for skritt/overrotasjon etter strekkhopp opp)</p>	<p>Hastighet i tilløpet Mangelfull koordinering av armsving i satsen Ingen vending</p> <p><u>Se generell trekktabell og trekktabell for hopp</u></p>	<p>0,1-0,3 1,0 p 1,0 p 0</p>

HOPP	BASISSTIGEN – TRINN B	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Hopp til huksitt eller strekkhopp opp på Pegasus (1.15 eller 1.25m) – stift ned</p> <p>(Det trekkes ikke for skritt/overrotasjon etter strekkhopp opp)</p>	<p>Mangelfull koordinering av armsving i satsen</p> <p><u>Se generell trekktabell og trekktabell for hopp</u></p>	<p>1poeng</p>



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP	BASISSTIGEN – TRINN C	TOPPVERDI: 1,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	Hopp til huksitt eller strekkhopp opp på Pegasus (1.15 eller 1.25m) – fra stillestående: Salto forover eller bakover ned (Det trekkes ikke for skritt/overrotasjon etter strekkhopp opp)	Mangelfull koordinering av armsving i satsen Høyde i salto <u>Se generell trekktabell og trekktabell for hopp</u>	1poeng 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

HOPP - TURNSTIGEN:

HOPP	BASISSTIGEN – TRINN 1	TOPPVERDI :	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	Internasjonal hopptabell – hestens høyde 1.15m D-verdi Cop minus 0,5 poeng Eksempel: Overslag CoP 2,40 - Trinn C: D-verdi 1,90	<u>Se generell trekktabell og trekktabell for hopp</u>	

Deretter internasjonal hopptabell (hestens høyde 1.25m)

Det gis 0,5 poeng i bonus for alle yurchenko hopp med salto bak.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	BASISSTIGEN – TRINN A	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Med hjelp – hopp opp i øvre holme - undertak			
	2 To x chin- up - senk rolig ned	Basis	Utilstrekkelig fiksert kropp Utilstrekkelig kontroll i nedgang Haken ikke over holmen – element underkjennes (D-dommer)	0,1-0,3 0,1-0,3
	3 180 graders vending til overtak (den frie armen føres strak langs kroppen)	Basis	Utilstrekkelig strak kropp	0,1-0,3
	4 To x benløft (strake knær- tærne berører holmen)	Basis	Bøyde ben (hver gang) Tærne berører ikke holmen – elementet underkjennes (D-dommer)	0,1-0,5
	5 Bena føres strake gjennom armene til vreng	Basis	Bøyde ben Ikke ned i vreng Bena berører holmen	0,1-0,5 0,1-0,3 0,5
	6 Bena føres strake tilbake til heng	Basis	Bøyde ben Bena berører holmen	0,1-0,5 0,5
	7 En chin –up, senk rolig ned	Basis	Utilstrekkelig fiksert kropp Utilstrekkelig kontroll i nedgang Haken ikke over holmen – elementet underkjennes (D-dommer)	0,1-0,3 0,1-0,3
	8 Fire x sneppersving - direkte i fartsøkning	Basis	Utilstrekkelig teknikk i snepper Utilstrekkelig dynamikk Utilstrekkelig teknikk i fartsøkning	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
	9 Tre x sving (min. vannrett, god utførelse 135 grader)	Basis	Utilstrekkelig teknikk i svinget Utilstrekkelig høyde i svinget	0,1-0,3 0,1-0,3
	10 På tredje sving: nedhopp bak	Basis	Utilstrekkelig høyde på avhopp Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	BASISSTIGEN – TRINN B	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Flåkatten (bøyde armer tillatt)	Basis	Bøyde ben Utilstrekkelig strak kropp	0,1-0,5 0,1-0,3
	2 Vipp - hjulomsving bakover (vipp min. 45 grader)	A	Vipp lavere enn 45 grader Utilstrekkelig strak kropp Bøyde ben /armer	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5
	3 Vipp til firfotsittende, bøyde ben tillatt – hopp til øvre holme	Basis	Utilstrekkelig kontroll i firfot Utilstrekkelig kontroll i hoppet	0,1-0,3 0,1-0,3
	4 Halvkjempe- opp til støtt og hulkropp med strake armer. (Lett bøy i albu på vei opp er tillatt.)	Basis	Utilstrekkelig teknikk i svinget Bøyde ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	5 senk rolig ned		Bøyde ben Utilstrekkelig kontroll	0,1-0,5 0,1-0,3
	6 to benløft med strake ben	basis	Tærne berører ikke holmen – elementet underkjennes (D- dommer)	
	7 en chin-up og vipp beina over til støtt posisjon på holmen (flåkatt)	Basis		
	8 utvipp- tre sving (føtter min. holme høyde) siste sving med 180 graders dreining, flytter en hånd, til hopp ned på matten.	basis	Utilstrekkelig teknikk i svinget Utilstrekkelig høyde på svinget Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	BASISSTIGE - TRINN C	VERDI	TOPPVERDI: 1,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Langkipp	A	Utilstrekkelig teknikk Bøyde ben /armer	0,1-0,3 0,1-0,5
	2 vipp 45gr. hjulomsving	A	Lavere enn 45.gr. Bøyde ben/armer Utilstrekkelig teknikk	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3
	3 Vipp til firfot med strake ben	Basis	Mangelfull kontroll i firfot Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,5
	4 Hopp til heng i øvre holme – direkte hengkipp	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Utilstrekkelig teknikk i kipp Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5
	5 Utvipp – nedsving tre sving (føtter i min. holmehøyde) siste sving med 180 graders dreining, flytter en hånd, til hopp ned på matten.	Basis	Utilstrekkelig høyde i svingene Utilstrekkelig teknikk i svingene Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	BAISSTIGEN - TRINN D	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Langkipp – direkte vipp min.45.gr.	A	Bøyde ben/armer Utilstrekkelig teknikk i langkipp Vipp lavere enn 45 grader	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3
	2 direkte fritt hjulomsving min. vannrett	B	Bøyde ben/armer Fritt under vannrett Berører holmen i hjulomsving- elementet underkjennes (D- dommer)	0,1-0,5 0,1-0,3 1 poeng
	5 Langkipp	(A)		
	6 Vipp til firfot med strake ben	Basis	Utilstrekkelig kontroll Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,5
	7 Hopp til øvre holme – hengkipp	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Bøyde ben/armer Utilstrekkelig teknikk i kipp	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3
	8 Avhopp minimum A-verdi.	A	Utilstrekkelig høyde/lengde Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TURNSTIGEN – TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI:3.0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Langkipp	A	Utilstrekkelig teknikk Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,5
	2. vipp min. 45.gr.- fritt hjulomsving min. vannrett	B	Vipp lavere enn 45 grader Bøyde ben/armer Svai Fritt lavere enn vannrett Ved berøring av holmen, underkjennes av D-dommer	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3 1,0
	3. langkipp	(A)	Mangelfull teknikk Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,5
	4. vipp til firfot med strake ben- Såleomsving, krav om strake ben fra start og gjennom ¾ av omsvinget.	Basis	Bøyde ben/ armer Utilstrekkelig teknikk	0,1-0,5 0,1-0,3
	5. Hopp til øvre holme - hengkipp	A	Bøyde ben/armer Utilstrekkelig kontroll i hoppet	0,1-0,5 0,1-0,3
	6. Utvipp min. vannrett	Basis	Bøyde ben/armer Svai Vipp lavere enn vannrett	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3
	7. Strak engelskmann	A	Ikke strak engelskmann Utilstrekkelig høyde, under holme høyde Utilstrekkelig lengde Dyp landing	0,5 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TURNSTIGEN – TRINN 2	KRAV TIL ELEMENTER		TOPPVERDI: 3,5	
Bonus for:		2B – 3A			Trekk
Kjempe bakover <u>eller</u> forover 1,0p		Kjempe godkjennes ved forsøk (trekkes for grader fra håndstående likt omsvingselementer 0,1-0,3-0,5) Dersom ikke 10 grader fra håndstående gis kun A-verdi			
Svev fra øvre til nedre 1,0p					
Svev fra nedre til øvre 0,5p					
Element med forover eller miks-grep: A-element 0,5p B-verdi eller vanskeliger 1,0p					
Element med dreining på samme holmen inne i øvelsene, ikke avhopp 180* dreining 0,5p 360* dreining 1,0p					
Slipp-element av min. C- Verdi på samme holme 1,0p					
Avhopp; B-verdi=0,5p C-verdi eller vanskeligere 1,0p					

OBS! 5 elementer er OK. Hvis 4 elementer: E-karakter trekkes fra 6,00 p



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TURNSTIGEN – TRINN 3	KRAV TIL ELEMENTER		TOPPVERDI: 4,0	
Bonus for:		3B – 3A			Trekk
Kjempe bakover <u>eller</u> forover 1,0p		Kjempe godkjennes ved forsøk (trekkes for grader fra håndstående likt omsvingselementer 0,1-0,3-0,5) Dersom ikke 10 grader fra håndstående gis kun A-verdi			
Svev fra øvre til nedre 1,0p					
Svev fra nedre til øvre 0,5p					
Element med forover eller miks-grep: A-element 0,5p B-verdi eller vanskeligere 1,0p					
Element med dreining på samme holmen inne i øvelsene, ikke avhopp 180* dreining 0,5p 360* dreining 1,0p					
Slipp-element av min. C- Verdi på samme holme 1,0p					
Avhopp; B-verdi=0,5p C-verdi eller vanskeligere 1,0p					

OBS! 6 elementer er OK. Hvis 5 elementer: E-karakter trekkes fra 6,00 p



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TURNSTIGEN – TRINN 4	KRAV TIL ELEMENTER		TOPPVERDI: 5,0	
Bonus for:		1C - 3B – 3A			Trekk
Kjempe bakover <u>eller</u> forover 1,0p		Kjempe godkjennes ved forsøk (trekkes for grader fra håndstående likt omsvingselementer 0,1-0,3-0,5) Dersom ikke 10 grader fra håndsteående gis kun A-verdi			
Svev fra øvre til nedre 1,0p					
Svev fra nedre til øvre 0,5p					
Element med forover eller miksgrep: A-element 0,5p B-verdi eller vanskeligere 1,0p					
Element med dreining på samme holmen inne i øvelsene, ikke avhopp 180* dreining 0,5p 360* dreining 1,0p					
Slipp-element av min. C- Verdi på samme holme 1,0p					
Avhopp; B-verdi=0,5p C-verdi eller vanskeligere 1,0p					

OBS! 6 elementer er OK. Hvis 5 elementer: E-karakter trekkes fra 6,00 p



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

SKRANKE	TURNSTIGEN – TRINN 5	KRAV TIL ELEMENTER		TOPPVERDI: 6,0	
Bonus for:		3C - 3B – 1A			Trekk
Kjempe bakover <u>eller</u> forover 1,0p		Kjempe godkjennes ved forsøk (trekkes for grader fra håndstående likt omsvingselementer 0,1-0,3-0,5) Dersom ikke 10 grader fra håndstående gis kun A-verdi			
Svev fra øvre til nedre 1,0p					
Svev fra nedre til øvre 0,5p					
Element med forover eller miks-grep: A-element 0,5p B-verdi eller vanskeligere 1,0p					
Element med dreining på samme holmen inne i øvelsene, ikke avhopp 180* dreining 0,5p 360* dreining 1,0p					
Slipp-element av min. C- Verdi på samme holme 1,0p					
Avhopp; B-verdi=0,5p C-verdi eller vanskeligere 1,0p					

OBS! 7 elementer er OK. Hvis 5-6 elementer; E-karakter trekkes fra 6,00 p, hvis 3-4 elementer: E-karakter trekkes fra 4p



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	BASISSTIGEN – TRINN A	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Opphopp til huksitt – på tvers av bommen	basis	Bendeling	0,1
	2 Strekk bena - hendende festet under bommen – nedgang til huksitt	basis	Bøyde ben Hendene ikke under bommen	0,1-0,5 0,3
	3 Reis opp – spark høyre og venstre ben frem over vannrett	basis	Benspark lavere enn vannrett	0,3
	4 90 grader vending på tå	basis	Dreining på full fot	0,1
	5 Ett skritt frem på tå – det andre benet plasseres på leggen – gjenta med det andre benet	basis	Skritt på full fot	0,1
	6 Føllhopp	basis	Bena ikke over vannrett Mangelfull høyde på hoppet	0,1-0,3 0,1-0,3
	7 Chasse valgfrie armer – strekkhopp til huksitt	basis	Bøyde ben i chasse Bøyde ben i hoppet Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,5 0,1-0,3
	8 180 graders vending i huksitt	basis	Håndstøtte	0,5
	9 Vate – hold 2 sek	basis	Lavere enn vannrett Kortere enn 2 sek.	0,1-0,3 0,3
	10 Chasse med høyre og venstre ben. Valgfrie armer	basis	Bøyde ben	0,1-0,5
	11 Strekkhopp	basis	Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,3
	12 Løft ett ben frem over vannrett– ståbenet strakt - hold 2 sek. Før benet ut til siden, hold 2 sek. – før benet til vate, hold 2 sek.	basis	Bøyd ståben Lavere enn vannrett Kortere enn 2 sek.	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3
	13 Rulle eller frirulle (underkjennes hvis ikke ett ben på bommen)	Basis (A)	Utilstrekkelig teknikk	0,1-0,3
	14 Avhopp: Strekkhopp – fra tvers av bommen	basis	Utilstrekkelig fiksering Utilstrekkelig høyde Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	BASISSTIGEN – TRINN B	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Opphopp på tvers av bommen til herrespagat eller damespagat	basis	Ikke spagat Bøyde ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	2 Vend 90 grader til ridesitt – hold svevsitt 2 sek	basis	Kortere enn 2 sek Bøyde ben i svevsitt	0,3 0,1-0,5
	3 Sitt ned - plasser en fot på bommen – den andre er strakt frem (håndstøtte bak er tillatt) – reis opp til stående på ett ben	basis	Bøyd fremre fot Oppgang på begge ben	0,1-0,5 0,3
	4 Skritt frem på tå – benspark til over vannrett på høyre og venstre fot	basis	Skritt på full fot Under vannrett Bøyd ståben	0,1 0,1-0,3 0,1-0,5
	5 Saksehopp	basis	Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,3
	6 Løft ett ben til vannrett – sitt ned på bommen – rull bak til ryggliggende - armene festes på bommen bak hodet – bena løftes strake mot taket	basis	Benløft lavere enn vannrett Håndstøtte ved nedgang Bøyde ben	0,1-0,3 0,5 0,1-0,5
	7 Oppgang på ett ben – det frie benet strakt frem	basis	Håndstøtte Bøyd ben	0,5 0,1-0,5
	8 180 graders vending på tå på ett ben	basis	Full fot	0,1
	9 Håndstående med samlede ben - bendeling og landing	basis	Utilstrekkelig bendeling	0,1-0,3
	10 Sisonne hopp – landing på ett ben – det frie benet holdes bak	A	Manglende bendeling Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3
	11 Fri rulle forover til stående på ett eller to ben (bena ikke på bommen i landingen – elementet underkjennes)	A		
	12 Strekkhopp	basis	Utilstrekkelig fiksering	0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

			Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3
	13 Splitthopp i damespagat – sats og land på begge ben	A	Utilstrekkelig bensplitt Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3
	14 180 graders vending på tå på begge ben	basis	Full fot i vendingen	0,1
	15 Hopp på en fot – den frie foten holdes strak frem over vannrett – gjenta på den andre foten	basis	Bøyde ben Benet under vannrett	0,1-0,5 0,1-0,3
	16 Vater (2 sek)	basis	Lavere enn vannrett Kortere enn 2 sek	0,1-0,3 0,3
	17 Avhopp: Strekkhopp med 180 graders vending	basis	Utilstrekkelig fiksering Utilstrekkelig høyde Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	BASISSTIGEN – TRINN C	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Opphopp på tvers av bommen – gjennomhukning med samlede ben – marker svevsitt i 2 sek	A	Bena berører bommen Svevsitt – bena lavere enn bommen Bøyde ben i svevsitt	0,3 0,3 0,1-0,5
	2 Før en fot over bommen til ridesitt – oppgang på ett ben – det frie benet strakt frem	basis	Håndstøtte Bøyde ben	0,5 0,1-0,5
	3 Skritt frem – høyt benspark frem – foten settes ned – overkroppen føres ned mot bommen – armene settes på bommen – bakre ben sparkes strakt bak – fraskyv fra bommen med armene – avslutt i vater med strakt ståben (2 sek)	basis	Bøyde ben Lavere enn vannrett Kortere enn 2 sek	0,1-0,5 0,1-0,3 0,3
	4 Sittehopp (pistolhopp) med sats på ett ben, fremre ben strakt, satsbenet trekkes opp og bøyes	A	Bøyd fremre ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,3
	5 Håndstående - bendeling - landing	basis	Utilstrekkelig bendeling	0,1-0,3
	6 Benspark fremover – vending 180 grader – det frie benet holdes bak	basis	Full fot	0,1
	7 Frirulle – oppgang på ett eller begge ben – direkte strekkhopp (elementet underkjennes hvis bena ikke berører bommen i rullen)	A	Stopp i serien Utilstrekkelig høyde	0,3 0,1-0,3
	8 Chasse - sisonnehopp	A	Mangelfull bensplitt Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3 0,1-0,3
	9 180 graders vending på tå på en fot - den frie plasseres foran i landingen	A	Full fot Foten bak i landingen	0,1 0,5
	10 Hjul (bena ikke på bommen i landingen, elementet underkjennes)	A	Bøyde ben	0,1-0,5
	11 To – tre skritt bakover med kroppsbølge	basis	Utilstrekkelig bølge	0,1-0,3
	12 Saksehopp	basis	Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,3
	13 Avhopp : Salto bakover - kroppert	A	Utilstrekkelig høyde Utilstrekkelig kroppering Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TURNSTIGEN - TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 2,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Opphopp: På langs – sats på brett på et ben til landing på bommen på det andre benet – det frie benet holdes bak. Vater benet holdes min. 90 grader, eller B- opphopp	A	Lavere enn 90 grader	0,1-0,3
	2 Hjul – landing sidelengs (ingen ben på bommen i landing – elementet underkjennes)	A	Bøyde ben Landing ikke sidelengs	0,1-0,5 0,3
	3 Landmålerhopp med strake ben	A	Bøyde ben Manglende bensplitt Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3
	4 Bro bakover, bro forover eller tictac	A	Bøyde ben/armer	0,1-0,5
	5 Splitthopp i damespagat, sats og landing på begge ben	A	Bøyde ben Utilstrekkelig bensplitt Utilstrekkelig høyde	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3
	6 Piruett 360 grader på en fot, foten settes foran i landingen. Valgfrie armer	A	Ikke fullført dreining	0,1-0,3
	7 Strekkhopp med 180 graders vending	basis	Ikke fullført dreining Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3
	8 Fri rulle – direkte valgfritt hopp (kan være basishoppe)	A+basis	Lav høyde i hoppet Stopp i serien	0,1-0,3 0,3
	9 180 graders vending på ett ben	basis	Full fot	0,1
	10 Hjul – stopp i håndstående - bensamling – valgfri landing	A	Bena samles ikke håndst.	0,1-0,3
	11 Vater sidestående – valgfri fot løftes strak til siden med hjelp av hånden - slipp hånden og hold benet i min. vannrett i 2 sek	basis	Bøyd ståben Lavere enn vannrett Ikke i 2 sek	0,1-0,5 0,1-0,3 0,3
	12 Avhopp: Hjul, bro eller araber direkte salto bakover (kroppert eller strak) <u>eller</u> B-avprang	A/B	Kroppen ikke strak Utilstrekkelig høyde Dyp landing	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TURNSTIGEN - TRINN 2	KRAV TIELEMENTER	TOPPVERD:2,0	
Bonus for:		3 B – 4 A	Tekniske feil	Trekk
Gymnastiske elementer Tre (eller flere) gymnastiske elementer med B-verdi eller høyere 0,5p				
Piruet fra elementtabellen 0,5p				
Gymnastisk serie (hoppserie) Hvorav et av elementene er ett hopp som viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
Flikkflakk og eller araber 0,5p				
Akrobatisk element forover/sidelengs og bakover (ikke opp- eller avhopp) 0,5 p				
Akrobatisk serie: -Med to svev(kan være like) 0,5 p -Min.et svev og en salto 1p				
Avhopp, 0,5: -B-verdi (ikke strak forover), <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto				
-Avhopp, 1p: -C-verdi, <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto med 360 gr. dreining				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TURNSTIGEN - TRINN 3	KRAV TIELEMENTER	TOPPVERD:3,0	
Bonus for:		1C - 3B – 3A	Tekniske feil	Trekk
Gymnastiske elementer Tre (eller flere) gymnastiske elementer med B-verdi eller høyere 0,5p				
Piruet fra elementtabellen 0,5p				
Gymnastisk serie (hoppserie) Hvorav et av elementene er ett hopp som viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
Flikkflakk og / eller araber 0,5p				
Akrobatisk element forover/sidelengs og bakover (ikke opp- eller avhopp) 0,5 p				
Akrobatisk serie: -Med to svev(kan være like) 0,5 p -Min.et svev og en salto 1p				
Avhopp, 0,5: -B-verdi (ikke strak forover), <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto				
-Avhopp, 1p: -C-verdi, <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto med 360 gr. dreining				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TURNSTIGEN - TRINN 4	KRAV TIELEMENTER	TOPPVERD:4,0	
Bonus for:		2C - 4B – 1A	Tekniske feil	Trekk
Gymnastiske elementer Tre (eller flere) gymnastiske elementer med B-verdi eller høyere 0,5p				
Piruett fra elementtabellen 0,5p				
Gymnastisk serie (hoppserie) Hvorav et av elementene er ett hopp som viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
Flikkflakk og / eller araber 0,5p				
Akrobatisk element forover/sidelengs og bakover (ikke opp- eller avhopp) 0,5 p				
Akrobatisk serie: -Med to svev(kan være like) 0,5 p -Min.et svev og en salto 1p				
Avhopp, 0,5: -B-verdi (ikke strak forover), <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto				
-Avhopp, 1p: -C-verdi, <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto med 360 gr. dreining				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

BOM	TURNSTIGEN - TRINN 5	KRAV TIELEMENTER	TOPPVERD:5,0	
Bonus for:		1D - 3C - 2B – 1A	Tekniske feil	Trekk
Gymnastiske elementer Tre (eller flere) gymnastiske elementer med B-verdi eller høyere 0,5p				
Piruett fra elementtabellen 0,5p				
Gymnastisk serie (hoppserie) Hvorav et av elementene er ett hopp som viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
Flikkflakk og / eller araber 0,5p				
Akrobatisk element forover/sidelengs og bakover (ikke opp- eller avhopp) 0,5 p				
Akrobatisk serie: -Med to svev(kan være like) 0,5 p -Min.et svev og en salto 1p				
Avhopp, 0,5: -B-verdi (ikke strak forover), <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto				
-Avhopp, 1p: -C-verdi, <u>eller:</u> Araber/araber-fl.fl/2x fl.fl- dir. salto med 360 gr. dreining				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	BASISSTIGEN - TRINN A	VERDI	TOPPVERDI: 0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Hopp med sats på et ben – det andre benet strakt over vannrett forover – gjenta med det andre benet	basis	Benet under vannrett Bøyde ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	2 Direkte saksehopp med strake ben	basis	Bena ikke over vannrett Bøyde ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	3 Rulle forover - oppgang med strake, samlede ben	basis	Bøyde ben Bendeling	0,1-0,5 0,1-0,3
	4 Strekkhopp med 180 graders vending	basis	Utilstrekkelig fiksering Utilstrekkelig dreining	0,1-0,3 underkjent
	5 Rulle bakover med strake ben og armer	basis	Bøyde armer/ben	0,1-0,5
	6 Press til håndstående – marker håndstående - rulle	basis	Ved hopp til h.st.(D-dommer) Utilstrekkelig fiksering	1.0 0,1-0,3
	7 Fra stående med parallelle ben (det er tillatt med litt delte ben) – nedgang til bro – skyv opp til stående	basis	Bøyde armer/ben Utilstrekkelig kontroll i oppgang	0,1-0,5 0,1-0,3
	8 Løft ett ben til vannrett – hold 2 sek – før benet til siden – hold 2 sek - før foten til vater - hold 2 sek	basis	Benet ikke vannrett Mindre enn 2 sek	0,1-0,3 0,3
	9 Fra vater rull frem til sittende med strake ben og strak rygg	basis	Bøyde ben Krum rygg	0,1-0,5 0,1-0,3
	10 Tøy frem og berør tærne med hendene - tilbake til utgangspunktet	basis	Bøyde ben Krum rygg	0,1-0,5 0,1-0,3
	11 Før ett ben strakt bak til spagat – benet føres strakt tilbake - gjenta med det andre benet	basis	Bøyde ben Hendene berører matten	0,1-0,5 0,3
	12 Før begge bena ut til siden - skli gjennom herrespagat til mageliggende	basis	Utilstrekkelig spagat Bøyde ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	13 Fra knestående - hodestående med strake samla ben- rulle forover	basis	Bøyde ben Bendeling	0,1-0,5 0,1-0,3
	14 Tre hjul i serie – i det tredje hjulet settes siste ben inntil det første	basis	Bøyde ben Stopp i serien – hver gang	0,1-0,5 0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	BASISSTIGEN - TRINN B	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Hopp med sats på ett ben - det andre føres strakt frem – vend 180 grader – det frie benet er nå bak – gjenta med det andre benet	basis	Benet ikke over vannrett Ustø landing	0,1-0,3 0,1-0,3
	2 To x saksehopp med strake ben i serie	basis	Bena lavere enn vannrett Stopp i serien	0,1-0,3 0,1-0,3
	3 Håndstående – rulle med strake armer og oppgang på strake samlede ben	basis	Utilstrekkelig fiksering Utilstrekkelig kontroll i h. st. Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,5
	4 Bro bakover – start med det frie benet holdes over vannrett	basis	Benet under vannrett Utilstrekkelig teknikk Utilstrekkelig bensplitt	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
	5 Rulle bakover mot håndstående (strake ben og armer)	basis	Bøyde ben/armer	0,1-0,5
	6 360 graders piruett på en fot	A		
	7 Hinkesats – enbenstift (hinkesats fra samlede ben)	A	Bøyde armer/ben Skritt foran hinkesats	0,1-0,5 0,3
	8 Press til håndstående – 180 graders vending	basis	Ved hopp til h.st.(D-dommer) Utilstrekkelig strak kropp Utilstrekkelig dreining	1,0 0,1-0,3 underkjent
	9 Håndstående med bendeling – tilbake til håndstående med samlede ben - ny bendeling med den andre foten	basis	Utilstrekkelig bensplitt Utilstrekkelig balanse i håndstående	0,1-0,3 0,1-0,3
	10 Bro forover	basis	Utilstrekkelig teknikk Bøyde armer/ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	11 To x sisonnehopp – splitt i hhv høyre og venstre spagat	basis	Utilstrekkelig høyde Utilstrekkelig bensplitt	0,1-0,3 0,1-0,3
	12 Araber stopp - stille flikklakk med bendeling	A+A	Utilstrekkelig teknikk Bøyde ben/armer	0,1-0,3 0,1-0,5
	13 Vater sidelengs 2 sek (løft benet med hjelp av hånden – holder deretter i 2 sek)	basis	Bøyde ben Vater kortere enn 2 sek	0,1-0,5 0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	BASISSTIGEN - TRINN C	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Hopp med sats på ett ben – det andre løftet over vannrett – vend 180 grader i hoppet – det frie benet er nå bak	basis	Benet ikke over vannrett Utilstrekkelig dreining Ustø landing	0,1-0,3 underkjent 0,1-0,3
	2 Direkte pistolhopp	basis	Utilstrekkelig høyde Bøyd fremre ben Stopp i serien	0,1-0,3 0,1-0,5 0,3
	3 Sats - flyverulle – oppgang med strake, samlede ben	basis	Utilstrekkelig høyde Bøyde ben	0,1-0,3 0,1-0,5
	4 Press til håndstående (delte ben er tillatt i oppgang til håndstående) - rulle med strake, samlede ben	basis	Bøyde armer Utilstrekkelig kontroll	0,1-0,5 0,1-0,3
	5 Føllhopp med 360 graders vending	A	Utilstrekkelig høyde Mangelfull dreining	0,1-0,3 0,1-0,3
	6 Håndstående – nedgang til stalder – rulle bakover til håndstående	basis	Bøyde armer Mangelfull kontroll i nedgang	0,1 0,5 0,1-0,3
	7 Splitthopp i damespagat – sats og landing på begge ben	A	Utilstrekkelig bensplitt Bøyde ben Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3 0,1-0,5 0,1-0,3
	8 Benspark fremover til vannrett – 180 graders vending på tå – vendingen avsluttes med benet bak	basis	Full fot Foten under vannrett Bøyde ben	0,1 0,1-0,3 0,1-0,5
	9 Fra samlede ben: Hinkesats – araber – direkte strekkhopp med 180 graders vending - direkte enbenstift	A+basis	Utilstrekkelig teknikk Skritt foran hinkesats Stopp i serien	0,1-0,3 0,3 0,3
	10 Bro bakover til håndstående - samlede ben i håndstående – kontrollert nedgang til knestående	basis	Utilstrekkelig strak kropp i hst. Ukontrollert nedgang	0,1-0,3 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

	11 Hodestående med samlede strake ben – press opp til håndstående	basis	Utilstrekkelig fiksering	0,1-0,3
	12 Benspark fremover til vannrett - 180 graders vending på tå - vendingen avsluttes med benet bak	basis	Full fot Foten under vannrett Bøyde ben	0,1 0,1-0,3 0,1-0,5
	13 Fra samlede ben: Hinkesats enbenstift - direkte i tobenstift	A+A	Utilstrekkelig teknikk Stopp i serien Skritt foran hinkesats	0,3
	14 Tic- tac (inngang til bro forover, marker stans i bro, spark tilbake samme vei)	basis	Bøyde ben/armar Utilstrekkelig bensplitt	0,1-0,5 0,1-0,3
	15 Strekkhopp med 360 grader vending	basis	Utilstrekkelig dreining	underkjent



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	TURNSTIGEN - TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 1,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1 Fra samlede ben: Hinkesats - araber - direkte flikk-flakk	A+A	Utilstrekkelig teknikk Skritt før hinkesats Stopp i serien	0,1-0,3 0,3 0,3
	2 Strekkhopp med 360 graders vending	Basis	Utilstrekkelig fiksering i hoppet Utilstrekkelig dreining	0,1-0,3 underkjent
	3 Tilløp - salto forover	A	Utilstrekkelig teknikk Utilstrekkelig høyde	0,1-0,3 0,1-0,3
	4 Splitthopp i damespagat (sats og landing begge ben)	A	Utilstrekkelig høyde Utilstrekkelig bensplitt	0,1-0,3 0,1-0,3
	5 Håndstående med 360 graders vending	Basis	Utilstrekkelig fiksering i håndstående Utilstrekkelig dreining	0,1-0,3 underkjent
	6 2-3 skritt - hinkesats - fritt hjul/fritt overslag forover (smetterling eller kineser)	A	Bøyde ben Utilstrekkelig høyde Utilstrekkelig teknikk	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3
	7 Landmåler hopp direkte landmålerhopp med 90 graders vending	A+A	Bøyde ben Utilstrekkelig høyde Utilstrekkelig bensplitt Stopp i serien	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3 0,3
	8 Sittebro eller tic-tac	basis	Bøyde ben/armar Utilstrekkelig bensplitt	0,1-0,5 0,1-0,3
	9 To x stille flikk flakk med bendeling i begge flikk- flakkene	A	Bøyde ben/armar Utilstrekkelig teknikk	0,1-0,5 0,1-0,3
	10 Baklengsrulle til håndstående - nedgang til stalder – direkte rulle bakover til håndstående med strake armer	basis	Bøyde armer i baklengsrulle til h. st. Bena berører gulvet i nedgang Utilstrekkelig kontroll i håndstående	0,1-0,5 0,1-0,3 0,1-0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	TURNSTIGEN - TRINN 2	KRAV TIL ELEMENTER	TOPPVERDI: 2,0	
Bonus for:		3B – 4A	Tekniske feil	Trekk
Tre gymnastiske elementer hvorav minimum 2C og 1B 0,5p				
Gymnastisk sekvens med to hopp hvorav begge har sats på ett bein og et av hoppene viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
-Salto bakover samt forover/sidelengs 0,5p				
-Akrobatisk C- element dir. salto (valgfri rekkefølge) 0,5p				
-Salto med min. 360 gr. dreining: 0,5p				
- Salto med min. 720 gr. dreining: 0,5p				
Dobbelt salto 1,0p				
Avslutningsserie / salto med C-verdi eller høyere 0,5p				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	TURNSTIGEN - TRINN 3	KRAV TIL ELEMENTER	TOPPVERDI: 3,0	
Bonus for:		1C - 4B – 2A	Tekniske feil	Trekk
Tre gymnastiske elementer hvorav minimum 2C og 1B 0,5p				
Gymnastisk sekvens med to hopp hvorav begge har sats på ett bein og et av hoppene viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
-Salto bakover samt forover/sidelengs: 0,5p				
-Akrobatisk C- element dir. salto (valgfri rekkefølge) 0,5p				
-Salto med min. 360 gr. dreining: 0,5p				
- Salto med min. 720 gr. dreining: 0,5p				
Dobbelt salto 1,0p				
Avslutningsserie / salto med C-verdi eller høyere 0,5p				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	TURNSTIGEN - TRINN 4	KRAV TIL ELEMENTER	TOPPVERDI: 4,0	
Bonus for:		2C - 4B – 1A	Tekniske feil	Trekk
Tre gymnastiske elementer hvorav minimum 2C og 1B 0,5p				
Gymnastisk sekvens med to hopp hvorav begge har sats på ett bein og et av hoppene viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
-Salto bakover samt forover/sidelengs 0,5p				
-Akrobatisk C- element dir. salto (valgfri rekkefølge) 0,5p				
-Salto med min. 360 gr. dreining: 0,5p				
- Salto med min. 720 gr. dreining 0,5p				
Dobbelt salto 1,0p				
Avslutningsserie / salto med C-verdi eller høyere 0,5p				



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

FRITTSTÅENDE	TURNSTIGEN - TRINN 5	KRAV TIL ELEMENTER	TOPPVERDI: 4,5	
Bonus for:		4C - 3B	Tekniske feil	Trekk
Tre gymnastiske elementer hvorav minimum 2C og 1B 0,5p				
Gymnastisk sekvens med to hopp hvorav begge har sats på ett bein og et av hoppene viser damespagat (min. 135gr.) 0,5p				
-Salto bakover samt forover/sidelengs 0,5p				
-Akrobatisk C- element dir. salto (valgfri rekkefølge) 0,5p				
-Salto med min. 360 gr. dreining: 0,5p				
- Salto med min. 720 gr. dreining 0,5p				
Dobbelt salto 1,0p				
Avslutningsserie / salto med C-verdi eller høyere 0,5p				