

## Endring rekrutt reglement internasjonal klasse

### FRITTSTÅENDE

#### Ny tabell obligatoriske elementer frittstående

	Trinn 1 0,8	Trinn 2 1,0	Trinn 3 1,2	Trinn 4 1,4	Trinn 5 1,6
1					
2					
3					
4	 360°	 360°	 111	 360°	 720°
5	 360°	 360°	 360°	 360°	 720°
6		 720°			 111
7	 (serie)	 H H (serie)	 H 3 skritt V (serie)	 H 3 skritt V (serie)	 (serie)
8	 360°	 eller  180°		 360° 360° eller  360° 360°	 2— (H+V, en BD) eller 

**Koreografi:** valgfri

**Lengden av et program** er 1.00-1.30 minutt

Reglene for bruk av musikken følger internasjonalt reglement

**Verdi av hvert obligatorisk element i frittstående** øker med 0,2 til det neste trinn. Trinn 1 verdi 0,8 p, trinn 2 verdi 1,0 poeng, osv.

Obligatoriske elementer frittstående bedømmes etter gradering system, som presentert i rekrutt reglement side 13-18.

Hvert program kan inneholde opptil 2 ulike **serier av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner**. De skal utføres uten stopp, med flytt fra den ene rotasjonen til den neste. Pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner kan repeteres kun hvis de blir utført i serie (etter hverandre). En av serie må bestå av kun pre-akrobatiske elementer.

**Krav:** minst 3 rotasjoner pluss endring av nivå og/eller akse.

**Verdi:** 0,3 for hver kombinasjon, ingen trekk for manglende

Frittstående program må inneholde minst to totale kroppsølger som skal indentifiseres av DB dommere. Trekk 0,3 for hver manglende

### **DB vansker**




<b>Vanske</b>	<b>Minst/maks</b>	<b>Trekk</b>
Obligatoriske elementer etter gradering system	Minst 8	Tilsvarende verdi av et obligatorisk element fra det trinnet
Serier av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner	Maks 2	Ingen trekk for manglende
Totale kroppsølger (W)	Minst 2	For hver manglende: <b>0,3</b>

Artisteri bedømmes etter internasjonal klasse. NB! Minst 2 dansetrinn. Trekk 0,5 for hver manglende.

## PROGRAM MED REDSKAP

Lengden av et program er 1.00-1.30 minutt

Reglene for bruk av musikken følger internasjonalt reglement

Komponenter i vanskegrad	
Obligatoriske elementer og 1 ekstra risiko	Tilleggsvansker, bølger og AD
7 obligatoriske elementer med redskap som er presentert i rekrutt reglement for hver redskap (vurderes til godkjent full verdi eller ikke godkjent ingen uttelling)	<b>Grupper kroppsteknikk</b>
	 Hopp/sprang Maks 2
	 Balanser Maks 2
	 Rotasjoner Maks 2
	Maks 2 fra hver gruppe kroppsteknikk med høyest verdi
	<b>Totale kroppsølger</b>
	<b>W</b>
	Minst 2
<b>1 risiko</b>	<b>3 DA vansker</b>

Hvert program med redskap bedømmes etter trinnsystem. Hvert program skal inneholde 7 obligatoriske elementer. Trekk for manglende obligatorisk element er tilsvarende verdien av ett obligatorisk element.

Alle **DB** har krav om redskapsteknisk element skal utføres med hovedgruppe eller tilleggsgruppe i starten, i løpet av eller avslutningen av elementene.

**Fouettepiruett** minst **1 redskapsteknisk element** fra hovedgruppe eller tilleggsgruppe per 2 stk bestanddeler (hver teknikk må være ulikt).

**NB! Presisering** alle kast som markert med pillen for høyt kast har krav for minimum en gymnastenes høyde.

Man kan i tillegg få poeng for en ekstra risiko element og 3 valgfri DA vansker som følger krav til internasjonalt reglement COP 2022-2024. Ingen trekk for manglende.

**Artisteri** dømmes etter internasjonalt reglement. NB! Minst 2 dansetrinn. Trekk 0,5 for hver manglende.

Åpen karakter for alle komponenter i vanskegrad

# DOMMERPANEL

I frivalgte program med redskap benyttes fire delkarakterer:

1. Obligatoriske elementer og 1 ekstra risiko
2. Tilleggsvansker, AD og bølger
3. Artistisk utførelse
4. Teknisk utførelse

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel ivaretar to av delkarakterene.

## REKRUTT «TROPP A»

### Frittstående

Komponenter i vanskegrad rekrutt «tropp A», frittstående	
Obligatoriske elementer	Tilleggsversker og bølger
7 obligatoriske elementer frittstående (beskrevet i rekrutt reglement side 64)	<b>Tilleggsversker</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samarbeid med passering</li><li>• Samarbeid med løft</li></ul> (detaljert beskrevet i rekrutt reglement side 66-69) <b>Totale kroppsølger</b> <b>W</b> Minst 2

**Lengden av et program:** 1.15-1.30 minutt

Reglene for bruk av musikken følger internasjonalt reglement

Vi beholder krav til de obligatoriske elementer både frittstående og med redskap.

**Tilleggsversker:** åpen karakter. Det er ingen begrensing på antall tilleggsversker.

**Artisteri** bedømmes etter internasjonalt reglement. NB! Minst 2 dansetrinn. Trekk 0,5 for hver manglende. Ingen verdi for hvert ekstra dansetrinn.

### Med redskap

Komponenter i vanskegrad rekrutt «tropp A» med redskap	
Obligatoriske elementer	Tilleggsversker og bølger
7 obligatoriske elementer program med redskap (beskrevet i rekrutt reglement side 64)	<b>Tilleggsversker</b> Samarbeidselementer, bedømmes etter internasjonalt reglement <b>Totale kroppsølger</b> <b>W</b> Minst 2

**Lengden av et program:** 1.15-1.30 minutt

Reglene for bruk av musikken følger internasjonalt reglement

**Tilleggsversker:** åpen karakter. Det er ingen begrensing på antall tilleggsversker.

**Artisteri** bedømmes etter internasjonalt reglement. NB! Minst 2 dansetrinn. Trekk 0,5 for hver manglende. Ingen verdi for hvert ekstra dansetrinn.