



Turn menn

# LUM 2022



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





## FRITTSTÅENDE

### LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0

Hjul til side, 1/4 vending fremover

Rulle framover

Håndstående + rulle til huk

Hodestående (2s) gå ned til stående + rulle bakover

Strekkhopp 1/2 vending

**Mål: grunnleggende ruller, hodestående**

### LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0

Araber + strekkhopp

Rulle bakover med strake armer og bøyde hofter + stående pikert med strake bein (2s), reis opp til stående

Stiftstem mot hst + rulle frem + strekkhopp + hodestift

Hjul + håndstående-rulle forover

Strekkhopp 1/1 vending

Mål: araber, forberedelser til stift

**LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0**

### LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0

Araber - Flikk-Flakk-strekkhopp

Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til

Valgfri spagat + press til stående pikert med strake bein (2s), reis opp til stående

Salto framover + 1/2 vending (1/4 for kort side)

Hinkehopp en bensstift + stiftstem + rulle fremover + strekkhopp + hodestift + strekkhopp 1/2 vending

Flyverulle (svai) + strekkhopp 1/1 vending

**Mål: flikk flakk, spagat**

### LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0

Araber + Flikk-Flakk + Salto bakover

Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til

Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben

Salto framover + flyverulle, vending/strekkhopp med for dialog

En bensstift + stift + flyverulle + strekkhopp + hodestift, strekkhopp med 1/2 vending

Araber + 2x Flikk-Flakk + strekkhopp

**Mål: salto bakover, press, kombinasjoner**

**LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0**

Araber + Flikk-Flakk + Salto bakover strak

Stift + kastestift + flyverulle

Rulle bakover igjennom håndstående + Tong Fei rulle (rulle bakover til planke)

Kretser eller flairs 1x

Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben

Salto framover + flyverulle(kort)

Araber + Flikk-Flak + Salto bakover

**Mål: strak salto bakover, serie forover med rytme****LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0**

Araber + Flikk-Flakk + whip back + Flikk-Flakk + Salto bakover

Stift + Salto framover strak + flyverulle + hopp 1/4

Rulle bakover igjennom håndstående + Tong Fei rulle (rulle bakover til planke)

2x kretser eller flairs

Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang samlede bein

Salto framover+ Flyverulle (med svai)

Araber + Flikk-Flakk + Salto bakover strak

**Mål: serie bakover og serie forover****LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0**

Araber + Flikk-Flakk + whip back + Flikk-Flakk + Salto bakover strak

Stift + Kastestift + Salto framover strak + flyverulle

Tong Fei rull + rull bakover med avtrykk

2x kretser eller flairs

Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + 1/4 eller 1/2 vending

Salto framover + Salto framover (kort)

Araber + Flick-Flack + Salto bakover strak

**Mål:****LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0**

Araber + Flikk-Flakk + 2/1 skru eller dobbel salto bakover

Stift + kastestift + Salto framover strak + Salto framover

Endorull til håndstående + 1/2 vending + rulle bakover gjennom håndstående + 1/2 vending + nedgang med samlet ben

2x kretser eller flairs

Valgfri spagat + press til håndstående (2s)

Salto framover + Salto framover

Araber + Flikk-Flakk + Salto bakover strak

**Mål:**



<b>BØYLEHEST</b> 	<b>SOPP Ø 60 CM</b> <b>NB! Må melde hvilke trinn de skal gjøre</b>
--	---

<b>LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0</b>	<b>LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0</b>
2x bensving venstre / høyre	3x kretser (ett forsøk)
Pendling frem venstre + Høyt benløft høyre fot bak der venstre fot foran holdes lavt - pendling tilbake venstre	1 krets -> E =6,0 2 krets -> E =8,0
Pendling frem høyre + høyt benløft venstre fot bak der høyre fot foran holdes lavt + pendling tilbake høyre	
Pendling frem venstre + avsprang	
<b>Mål: grunnlag for saks</b>	<b>Mål: kretser</b>

<b>LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0</b>	<b>LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0</b>
2x bensving venstre / høyre	5x kretser
Pendling frem venstre - en halvsaks	
Høyt benløft mot venstre	
Pendling frem høyre - en halvsaks - høyt benløft høyre	
Pendling frem venstre - pendling frem høyre og hopp ned med 1/4 vending	
<b>Mål: grunnlag for saks</b>	<b>Mål: kretser</b>

<b>LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0</b>	<b>LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0</b>
Høyt bensving til venstre + pendling frem høyre - en halvsaks - høyt benløft	15x kretser
Pendling frem venstre - en halvsaks	
Løft til ridesitt venstre + begynne kretser	
2x kretser og hopp ned foran med 1/4 vending	
<b>Mål: grunnlag for saks, grunnlag for krets</b>	<b>Mål: kretser</b>

<b>LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0</b>	<b>LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0</b>
Høyt bensving til venstre + pendling frem høyre - en halvsaks - høyt benløft	5 kretser på en bøyle
Pendling frem venstre - en halvsaks	
Løft til ridesitt venstre + begynne kretser	
6x kretser og hopp ned foran med 1/4 vending	
<b>Mål: grunnlag for saks, grunnlag for krets</b>	<b>MÅL: kretser på en bøyle</b>



<b>LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0</b>	<b>LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0</b>
Høyt bensving til venstre + pendling frem høyre - en halvsaks - høyt benløft	5x "Thomas"kretser (flair)
Pendling frem venstre - en halvsaks	10x kretser
Løft til ridesitt venstre + begynne kretser	
3x kretser	
Side vandring + 1x krets mixed	
3x russerkretser på læret + amerikaner	
<b>Mål: grunnlag saks, kretser, vandring</b>	<b>Mål: flair</b>

<b>LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0</b>	<b>LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0</b>
Høyt bensving til venstre + pendling frem høyre - en halvsaks - høyt benløft	5x "Thomas"kretser (flair)
Pendling frem venstre - en halvsaks	10x kretser
Løft til ridesitt venstre + begynne kretser	
3x kretser	
Side vandring + 1x krets mixed	
3x russerkretser på læret + amerikaner	
<b>Mål: grunnlag saks, kretser, vandring</b>	<b>Mål: flair</b>

<b>LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0</b>	<b>LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0</b>
Pendling frem venstre + saks + halvsaks tilbake venstre	15 kretser på en bøyle
Pendling frem høyre + saks + halvsaks tilbake høyre	
Pendling frem venstre - pendling frem høyre til krets	
3x kretser	
Check (fransk vending)	
2x Kretser	
Side vandring + 1x krets mixed	
3x russerkretser på læret + amerikaner	
<b>Mål: grunnlag saks, kretser ulike måter, check, vandring</b>	<b>Mål:</b>



<b>LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0</b>	<b>LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0</b>
2x russerkretser på læret	1x kretser på en bøyle
Krets opp til en bøyle - kvart vending til begge bøylar	1x krets med 90g
2x kretser + Chech (fransk vending)	2x Stockli på en bøyle (= 2 x krets med 180g)
1x kretser	1x krets med 90g
Side vandring + 3x kretser mixed	1x krets på en bøyle
2x russerkretser på læret	
Amerikaner	
<b>Mål: Ulike kretser, vandringer, check</b>	<b>Mål: flopp</b>

<b>LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0</b>	<b>LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0</b>
2x russerkretser på læret	4x "Thomas"kretser (flair)
Krets opp til en bøyle - kvart vending til begge bøylar	2 kretser
Chech (fransk vending) + Kvart vending bakover til en bøyle + 1x kretser + kvart vending til begge bøylar	Full spindel inne 4 kretser
2/3 Sivado vandring bakover	2 kretser
2x russerkretser på læret	Russervendesving 360 + Amerikaner
Russervending 360° + 1x russerkrets + amerikaner	
<b>Mål: Ulike kretser, vandringer, check, krets på en bøyle</b>	<b>Mål: flair, spindel, russervendesving</b>

- Utøveren kjører både på bøylehest og på sopp. 2 karakterer som legges sammen og deler på 2.
- En kan kjøre for eksempel trinn 2 på bøylehest og trinn 3 på sopp.



## Ringer

### LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0

Armheving (2s)

Løft til stupheng

Senkning til dragheng

Heving til kippstilling

3x små sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Baklengssalto

**Mål: ulike posisjoner, sving**

### LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0

Løft til kippstilling

Senkning til dragheng

Heving til kippstilling

Nedsving, fremesving,

Vreng forover

3x sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Baklengssalto

**MÅL: bedre sving, vreng forover, slippe før ringene for bedre salto**

### LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0

Kraften med trenerhjelp (starter å bedømme fra støtt)

Støtt (2s)

Svevsitt (2s)

Rolig senkning ned til kippstilling

Strak senkning til dragheng

Heving til kippstilling

Nedsving, fremesving, vreng forover

3x sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Baklengssalto

**Mål: styrke, bedre sving, vreng forover og bakover, slippe før ringene for bedre salto**

### LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0

Kraften

Svevsitt (2s)

Heving til breddsitt (2s)

Heving til svevsitt (2s)

Rulle fremover til kippstilling

3x høye sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Vreng forover strak

2x sving

Vreng bakover

Salto bakover strak

**Mål: styrke, gode sving**

**LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0**

Kraften

Svevsitt (2s)

Press til hst valgfri (bøyde eller strake armer) 2 sek

Rolig senkning gjennom strekkstøtt til kippstilling

1x mellomsving

1x vring forover strak

Baksving

Vring bakover + overslag bakover

Salto bakover strak

**Mål: styrke, press, overslag (dvs vring bakover med løft)****LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0**

Fra heng løft bøyde armer også rolig hjulomsving bakover til støtt (som "flåkatten")

Svevsitt 2 sek

Press til hst valgfri (bøyde eller strake armer) 2 sek

Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng

1x mellomsving

2x vring forover

Baksving

2x overslag bakover

Salto bakover strak (strak engelsk mann)

**Mål: styrke, godt løft i overslag****LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0**

Fra heng, rolig hjulomsving bakover til støtt

Svevsitt (2s)

Fristøttevekt delte ben 2s

Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng

Fravendt vekt (2s)

1x mellomsving i dragheng

Sving til stupheng

2x overslag forover

Oppstemning bak til bredsitt (2s)

Press til håndstående med strake armer (2s)

Overslag bakover

Dobbel salto kroppert

**Mål:**





## LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0

Kipp eller oppstemning forover til svevsitt (2s)

Fristøttevekt delte ben 2s

Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng

Fravendt vekt (2s)

1x mellomsving i dragheng

Sving til stupheng

2x overslag forover > 45°

Oppstemning bak til bredsitt (2s)

Press til håndstående med strake armer (2s)

Overslag bakover > 45°

Dobbel salto kroppert

**Mål:**



## Hopp

### LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0 (springbrett + 20+10cm matte)

Tilløp (10m) + Strekkhopp

Mål: sats, hold magen inne

### LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0 (springbrett + 20+10cm matte)

Tilløp (10m) + Salto framover kroppert

Mål: sats

### LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0 (springbrett + 20+10cm matte)

Tilløp (10m) + Salto framover strak

Mål: sats

### LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0

Overslag

Mål: skyv/løft

### LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0

Tsukahara eller Yurchenko flikkflakk til stående (matter 80-100cm)

Mål: skyv/løft

### LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0

Overslag salto eller Yurchenko kroppert salto

Mål: skyv/løft

### LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0

Overslag salto pikert eller Kasamatsu kroppert eller yurchenko åpen kroppert salto (ikke holde)

Mål:

### LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0

Kasamatsu strak eller Yurchenko strak salto

Mål:



## Skranke

### LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0

Vandring til (gå til) midten av skranken

Løft svevsitt (2s)

Del beina, sitt og vipp til sving

4x sving framover og bakover

Motvendt avsprang bak i 5. sving

**Mål: støtte, sving**

### LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0

På enden av skranken: press til breddsitt (2s)

Løft tilbake til støtte med samla bein

Vandring til (gå på) midten skranke

Løft over V-sitt for baksving

4x sving framover og bakover  $\geq 45^\circ$

Avsprang til siden  $> 45^\circ$

**Mål: styrke, støtte, sving**

### LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0

3x sving i heng

Langkipp med delte bein, flytte hendene frem

press til sving

3x sving framover og bakover der 2x bakover  $\geq 45^\circ$

Sving mot håndstående til avsprang på siden

**Mål: sving i heng, langkipp, styrke, sving**

### LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0

Langkipp + baksving

Nedgang bak til kippstilling i underheng, kipp med delte bein, flytte hendene frem

press til sving over  $45^\circ$

1x sving  $> 45^\circ$

1x sving  $> 60^\circ$

sving til håndstående (2s)

1x sving  $> 60^\circ$

Sving framover med 1/2 vending til siden (støttevending start)

**Mål: langkipp, styrke, sving, håndstående**

**LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0**

Langkipp + baksving

Nedgang bak til kippstilling i underheng, kipp

L-sit (2s) press til håndstående (2s)

1x sving &gt; 60°

2x sving håndstående

Sving til håndstående (2s)

Sving framover med 1/2 vending til siden (støttevending start) &gt;45°

**Mål: kipp, press, sving, håndstående****LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0**

Langkipp + baksving til håndstående

Nedsving - baksving til horisontal

Hjulomsving til støtte

Svevsitt (2s) + press til håndstående (2s)

1/2 engelsk vending

1x sving til håndstående

Sving til håndstående (2s)

1x sving til håndstående

Baklengs salto ut strak

**Mål: hjulomsving, engelskvending, salto ut****LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0**

Finnekip til overarm + 1x sving på overarm

Oppstemning fremover til støtt

Sving bakover til håndstående

Hjulomsving til støtt + svevsitt (2s) + press til håndstående (2s)

1x sving til håndstående

1x sving til håndstående + 1/2 fransk vending (uten pause)

1x sving til håndstående 1/2 engelsk vending

Salto bakover strak

**Mål:****LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0**

Finnekip til overarm + 1x baksving til overarmsstående

Oppstemning fremover + Støttevending bakover

Baksving til håndstående

Diamidov eller Støttevending

1x sving med fransk vending

1x sving med engelsk vending

Salto bakover strak eller Salto framover pikert

**Mål:**



## Svingstang

### LUM 1 D-verdi = 0,5 E= 10,0

Krumposisjon (ventetid 2s) + Svaiposisjon (ventetid 2s)

3x Schnepper sving (krum -svai )

Fartsforøkning

3x sving

Nedhopp bak

**Mål:**

### LUM 2 D-verdi = 1,0 E= 10,0

Flåkatten (hofteløft til støtt) + rull forover via hang ups

3x Schnepper sving (krum -svai )

Fartsforøkning

3x sving

Nedhopp bak

Alternativ måte dersom man kan kip:

3x Schnepper sving (krum -svai )

Sving +langkip

Undersving

3x sving

Nedhopp bak

**Mål:**

### LUM 3 D-verdi = 1,5 E= 10,0

Langkip + god vipp

Hjulomsving bakover + undersving + tilbakesving

2x sving

Framsving med 1/2 vending + sving med skifte tilbake + 1x sving

Lett pikert engelsmann

**Mål:**

### LUM 4 D-verdi = 2,0 E= 10,0

Langkip + god vipp mot håndstand >45

4x overtakskjempe

Såleavsprang eller Strak engelsmann (strak salto bakover)

**Mål:**

**LUM 5 D-verdi = 3,0 E= 10,0**

Langkipp + god vipp mot håndstående >60g  
Fritt hjulomsving  
2x overtakskjempe  
2x halv vending til  $\geq 45^\circ$  rettningsendring  
2x overtakskjempe  
Såleavsprang eller Strak engelskmann (strak salto bakover)

**Mål:****LUM 6 D-verdi = 4,0 E= 10,0**

Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)  
Fritt hjulomsving  
2x overtakskjempe  
1/2 vending til  $\geq 45^\circ$  (rettningsendring) + 1/2 vending til undertak (fransk vending)  
2x undertakskjempe + 1x undertakskjempe med halv vending (engelsk vending)  
1x overtakskjempe + såle til håndstående  
1x overtakskjempe  
Strak engelskmann (strak salto bakover)

**Mål:****LUM 7 D-verdi = 5,5 E= 10,0**

Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)  
Stalder  
1/2 vending med hopp + overtakskjempe med fransk vending til undertak  
1x undertakskjempe  
Endo  
1x undertakskjempe + 1x undertakskjempe med engelsk vending  
2x overtakskjempe + såle til håndstående  
Dobbel salto bakover

**Mål:****LUM 8 D-verdi = 7,0 E= 10,0**

Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)  
Stalder  
1x overtakskjempe  
1x 1/2 vending med hopp + 1/2 vending til undertak (fransk vending)  
1-2x undertakskjempe  
Adler (gjennomhuk)  $\geq 45^\circ$  + tilbakesving med hopp  $\geq 45^\circ$   
Fritt hjulomsving?  
2-3x overtakskjempe  
Double salto bakover strak

**Mål:**

Oslo, oktober 2022