



NASJONALT REGLEMENT

2022-2024

Revidert desember 2022 – endringer markert med gult.





Innholdsfortegnelse

1.0 Generelt	3
1.1 Konkurransesprogram	3
1.2 Dommergrupper	3
1.3 Overdommertrekk	3
2.0 Individuelle program	4
2.1 Vanskegrad.....	4
2.1.1 Kroppsvansker.....	4
2.1.2 Risiko	5
2.1.3 Redskapsvansker	6
2.1.4 Serie av dansetrinn.....	6
2.2 Artisteri.....	6
2.3 Teknisk utførelse.....	6
2.4 Total karakter	6
3.0 Tropps program	7
3.1 Vanskegrad tropp.....	7
3.1.1 Vansker med skiftning	7
3.1.2 Samarbeid	7
3.1.3 Kroppsvansker.....	8
3.1.4 Risiko	9
3.1.5 Serie av danseserie	10
3.2 Artisteri.....	10
3.3 Teknisk utførelse.....	10
3.4 Total karakter	10
4.0 Duo/trio program.....	11
4.1 Vanskegrad duo/trio	11
4.1.1 Vansker med skiftning	11
4.1.2 Samarbeid.....	11
4.1.3 Kroppsvansker.....	12
4.1.4 Risiko	13
4.1.5 Serie av danseserie	14
4.2 Artisteri.....	14
4.3 Teknisk utførelse.....	14
4.4 Total karakter	14
5.0 Vansketabell.....	15



1.0 Generelt

Nasjonalt reglement er en forenkling av internasjonalt reglement, og er beregnet på gymnaster som ønsker et enklere system enn det internasjonalt reglement tilbyr. For dommere som skal dømme nasjonal klasse, kreves det at man også kjenner til internasjonalt reglement. For trenere er det kun nødvendig å sette seg inn i aktuelle deler.

1.1 Konkurransesprogram

Nasjonalt reglement benyttes for alle klasser i nasjonal klasse, individuelt og tropp. Nasjonal klasse har følgende konkurransesklasser:

Junior individuelt nasjonal klasse A – 2-3 valgfrie redskap, de to beste teller.

Junior individuelt nasjonal klasse B – 1-2 valgfrie redskap, det beste teller.

Junior individuelt nasjonal klasse C – 1 valgfritt redskap.

Senior individuelt nasjonal klasse A – 2-3 valgfrie redskap, de to beste teller.

Senior individuelt nasjonal klasse B – 1-2 valgfrie redskap, det beste teller.

Junior tropp nasjonal klasse – 4-8 gymnaster med valgfritt redskap.

Junior duo/trio nasjonal klasse – 2-3 gymnaster med valgfritt redskap.

Miks tropp nasjonal klasse – 4-8 gymnaster med valgfritt redskap.

Miks duo/trio nasjonal klasse – 2-3 gymnaster med valgfritt redskap.

For øvrige bestemmelser ang. alder og redskaper, se informasjon fra Teknisk komite RG.

Lengden av et program skal være fra 0:45 til 1:30 min. Man velger fra redskapene tau, ring, ball, køller og vimpel. Alle gymnaster på tropp skal ha samme redskap.

1.2 Dommergrupper

Vanskegrad (delt inn i to undergrupper: DB og DA)

Artisteri

Teknisk utførelse

1.3 Overdommertrekk

Som i internasjonalt reglement.



2.0 Individuelle program

2.1 Vanskegrad

For individuelle gymnaster består karakteren for vanskegrad av:

- Kroppsvansker
- Risiko
- Redskapsvansker
- Serier av dansetrinn

Vanskegrad bedømmes av to dommergrupper:

DB – Kroppsvansker og serier av dansetrinn

DA – Risiko og redskapsvansker.

2.1.1 Kroppsvansker

Det er de 7 kroppsvanskene med høyest verdi som vurderes av dommerne. Liste over kroppsvansker som har verdi i nasjonal klasse finnes i egen tabell i dette reglementet. Alle vanskene har en grunnverdi på 0,2 p eller 0,3 p. Øvrige vansker fra internasjonalt reglement kan benyttes i programmene, men vurderes ikke av dommerne.

Det er tillatt å utføre serier, med like sprang eller like piruetter. Hvert sprang og hver piruett i en serie teller som en vanske.

Det er tillatt å gjøre kroppsvansker i kombinasjon, med dette gir ikke ekstra verdi. Hver vanske i kombinasjon teller som en kroppsvanske.

For piruetter på tå som utføres med ekstra rotasjon, blir verdien +0,1 for hver ekstra rotasjon.

Kriteriene for godkjenning av vansker er som i internasjonalt reglement, med unntak av: Vanskene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Redskapet må være i bevegelse. Eneste krav er at redskapet ikke er statisk.

Gymnaster får 0,5 poeng for en godkjent utført basisvanske i hver vanskegruppe. Vanskene med lavest verdi brukes som basisvansker.

Kroppsvansker har følgende verdi:

Et utført godkjent sprang	0,5 p.
En utført godkjent balanse	0,5 p.
En utførte godkjent piruett	0,5 p.
Maksimalt 4 tilleggsvansker	1,2 p.
Totalt	2,7 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 kroppsvanske. Det presiseres at det **ikke** er krav til én kroppsvanske fra hver vanskegruppe.

Trekk for manglende:

0,3 p.



2.1.2 Risiko

Definisjon av risiko i nasjonalt reglement: En kombinasjon av et kast, 1 eller flere dynamiske elementer med rotasjon, og fanging av redskapet. Basisverdi for risiko er 0,1p.

Kriteriene for godkjenning av risiko er som i internasjonalt reglement, men med følgende forenkling:

- Kast av redskapet (mer enn én gymnasthøyde), utført før første rotasjon eller i løpet av første rotasjon dersom man gjør 2 eller flere rotasjoner.
- Kun krav om 1 fullstendig rotasjon av kroppen (360°).

Verdien av R kan økes fra basisverdi ved å bruke tilleggskriterier som i internasjonalt reglement. Spesialregel for nasjonal klasse: En serie av to identiske, uavbrutte pre-akrobatiske elementer under svevet gir +0,2 p. En serie av tre (eller flere) identiske, uavbrutte pre-akrobatiske elementer under svevet gir +0,3 p.

R-element	Forklaring	Vurdering
	Kast, én rotasjon under svevet, fanging.	Gyldig R=0,1p
	Kast i første rotasjon, fanging	Ikke gyldig R
	Kast, fanging i rotasjon	Ikke gyldig R
	Kast i en rotasjon, fanging i en rotasjon	Ikke gyldig R
	Kast, første rotasjon under svevet, fanging i andre rotasjon	Gyldig R=0,2p
	Kast i første rotasjon, andre rotasjon under svevet, fanging	Gyldig R=0,2p
	Kast, to ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,2p + 0,2p for to identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.
	Kast, tre chainé under svevet, fanging	Gyldig R=0,3p
	Kast, tre ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,3 + 0,3p for tre identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.
	Kast i første basisrotasjon, to ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,3 + 0,2p for to identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.

Hvert program må inneholde minimum 1 risiko, og kan maksimalt inneholde 5 risiko.

Trekk for manglende:

0,3 p.



2.1.3 Redskapsvansker

Gymnasten kan kun få poeng for maks 10 redskapsvansker. Gymnasten kan gjøre flere redskapsvansker, men bare de 10 med høyeste verdi vil telle. Verdi og kriterier for godkjenning av redskapsvansker er som internasjonalt reglement, med følgende unntak:

~~— Det er ikke tillatt å kombinere kroppsvanske med redskapsvanske i nasjonal klasse.~~
Det presiseres at det fra sesongen 2023 er tillatt å kombinere kroppsvanske med redskapsvanske.

2.1.4 Serie av dansetrinn

Spesielt for nasjonal klasse er det at man får poeng for serie av dansetrinn. Kriteriene for godkjenning av serier av dansetrinn er som i internasjonalt reglement, med unntak av:

- Seriene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.

Poeng for hver serie med dansetrinn: 0,3 p.

Hvert program må inneholde minimum 2 serier.
Trek for manglende gjøres av artisteridommerne.

2.2 Artisteri

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i artistisk utførelse.

Endelig A-karakter: Summen av de artistiske trekkene subtraheres fra 10,00 p.

2.3 Teknisk utførelse

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i teknisk utførelse.

Endelig E-karakter: Summen av utførelsestrekkene subtraheres fra 10,00 p

2.4 Total karakter

Total karakter består av:

- summen av karakteren for vanskegrad
- summen av endelig karakter i artistisk utførelse (A-karakter).
- summen av endelig karakter i teknisk utførelse (E-karakter).



3.0 Tropps program

3.1 Vanskegrad tropp

For tropper består karakteren for vanskegrad av:

- Vansker med skiftning
- Samarbeid
- Kroppsvansker
- Risiko
- Serier av dansetrinn

Vanskegrad bedømmes av to dommergrupper:

DB – Kroppsvansker, vansker med skiftning, serier av dansetrinn

DA – Risiko og samarbeid.

3.1.1 Vansker med skiftning

En skiftning består av to deler:

- Hver av gymnastene kaster et redskap til en partner
- Hver av gymnastene fanger et redskap fra en partner

Det må være minimum 4 meter mellom gymnastene, enten i det man kaster, i svevfasen, eller i fangingen. Det kreves at kast av redskapet er mer enn én gymnasthøyde.

En tropp kan ikke gjenta en skiftning helt identisk, men det er nok at enten kast, fanging eller formasjonen er ulik. En tropp kan ha identisk kast og fanging dersom formasjonen er ulik.

Dersom en eller flere gymnaster mister redskapet i forbindelse med fangingen, er skiftningen ikke godkjent. En skiftningsvanske kan ikke godkjennes ved kollisjon av redskap eller gymnaster.

Poeng for hver vanske med skiftning: 0,5 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 vanske med skiftning.

Trekk for manglende: 0,5 p.

3.1.2 Samarbeid

Et vellykket samarbeidselement krever perfekt koordinering mellom samtlige gymnaster. Ved samarbeid i undergrupper må undergruppene være avhengige av hverandre, enten ved utveksling av redskap eller ved perfekt koordinering gjennom presis formasjon/synkronisering. Alle gymnastene må delta i samme type samarbeidselement, men de kan ha ulike roller. Redskapsteknikk må være en del av samarbeidet.

Samarbeid

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om:

- Direkte kontakt
- Passering over/under/gjennom redskap(er)/gymnast(er)
- Overlevering av redskap
- Kast og/eller fanging av redskap

Poeng for samarbeid: 0,3 p.



Samarbeid med rotasjon og fanging

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om at én gymnast gjør en rotasjon av kroppen med påfølgende fanging av redskap. Dersom redskapet kastes av en partner, må redskapet være i svev før rotasjonen er avsluttet.

Poeng for samarbeid med rotasjon og fanging (1 gymnast) 0,4 p.

Samarbeid med rotasjon og fanging

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om at to eller flere gymnaster gjør en rotasjon av kroppen med påfølgende fanging av redskap. Dersom redskapet kastes av en partner, må redskapet være i svev før rotasjonen er avsluttet.

Poeng for samarbeid med rotasjon og fanging (2 eller flere gymnaster) 0,5 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 samarbeidselement.

Trekk for manglende: 0,3 p.

3.1.3 Kroppsvansker

Liste over kroppsvansker som har verdi i nasjonal klasse finnes i egen tabell i dette reglementet. Alle vanskene har en grunnverdi på 0,2 p eller 0,3 p. Øvrige vansker fra internasjonalt reglement kan benyttes i programmene, men vurderes ikke av dommerne.

Det er tillatt å utføre serier, med like sprang eller like piruetter. Hvert sprang og hver piruett i en serie teller som en vanske.

Det er tillatt å gjøre kroppsvansker i kombinasjon, med dette gir ikke ekstra verdi. Hver vanske i kombinasjon teller som en kroppsvanske.

For piruetter på tå som utføres med ekstra rotasjon, blir verdien +0,1 for hver ekstra rotasjon.

Kriteriene for godkjenning av vansker er som i internasjonalt reglement, med unntak av:

Vanskene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Redskapet må være i bevegelse. Eneste krav er at redskapet ikke er statisk.

Det gis 0,5 poeng for en godkjent utført basisvanske i hver vanskegruppe. Vanskene med lavest verdi brukes som basisvansker.

Kroppsvansker har følgende verdi:

Et utført godkjent sprang 0,5 p.

En utført godkjent balanse 0,5 p.

En utførte godkjent piruett 0,5 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 kroppsvanske. **Det presiseres at det ikke er krav til én kroppsvanske fra hver vanskegruppe.**

Trekk for manglende: 0,3 p.



3.1.4 Risiko

Definisjon av risiko i nasjonalt reglement: En kombinasjon av et kast, 1 eller flere dynamiske elementer med rotasjon, og fanging av redskapet. Basisverdi for risiko er 0,1p.

Kriteriene for godkjenning av risiko er som i internasjonalt reglement, men med følgende forenkling:

- Kast av redskapet (mer enn én gymnasthøyde), utført før første rotasjon eller i løpet av første rotasjon dersom man gjør 2 eller flere rotasjoner.
- Kun krav om 1 fullstendig rotasjon av kroppen (360°).

Verdien av R kan økes fra basisverdi ved å bruke tilleggskriterier som i internasjonalt reglement. Spesialregel for nasjonal klasse: En serie av to identiske, uavbrutte pre-akrobatiske elementer under svevet gir +0,2 p. En serie av tre (eller flere) identiske, uavbrutte pre-akrobatiske elementer under svevet gir +0,3 p.

R-element	Forklaring	Vurdering
	Kast, én rotasjon under svevet, fanging.	Gyldig R=0,1p
	Kast i første rotasjon, fanging	Ikke gyldig R
	Kast, fanging i rotasjon	Ikke gyldig R
	Kast i en rotasjon, fanging i en rotasjon	Ikke gyldig R
	Kast, første rotasjon under svevet, fanging i andre rotasjon	Gyldig R=0,2p
	Kast i første rotasjon, andre rotasjon under svevet, fanging	Gyldig R=0,2p
	Kast, to ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,2p + 0,2p for to identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.
	Kast, tre chainé under svevet, fanging	Gyldig R=0,3p
	Kast, tre ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,3 + 0,3p for tre identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.
	Kast i første basisrotasjon, to ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,3 + 0,2p for to identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.

Hvert program kan inneholde maksimalt 1 risiko.



3.1.5 Serie av danseserie

Spesielt for nasjonal klasse er det at man får poeng for serie av dansetrinn. Kriteriene for godkjenning av serier av dansetrinn er som i internasjonalt reglement, med unntak av: Seriene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.

Poeng for hver serie med dansetrinn: 0,3 p.

Hvert program må inneholde minimum 2 serier.
Trek for manglende gjøres av artisteridommerne.

3.2 Artisteri

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i artistisk utførelse. Nasjonal klasse tropp bedømmes etter reglene for duo/trio internasjonalt klasse (nordiske regler).

Endelig A-karakter: Summen av de artistiske trekkene subtraheres fra 10,00 p.

3.3 Teknisk utførelse

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i teknisk utførelse.

Endelig E-karakter: Summen av utførelsestrekkene subtraheres fra 10,00 p

3.4 Total karakter

Total karakter består av:

- summen av karakteren for vanskegrad
- summen av endelig karakter i artistisk utførelse (A-karakter).
- summen av endelig karakter i teknisk utførelse (E-karakter).



4.0 Duo/trio program

4.1 Vanskegrad duo/trio

For duo/trio består karakteren for vanskegrad av:

- Vansker med skiftning
- Samarbeid
- Kroppsvansker
- Risiko
- Serier av dansetrinn

Vanskegrad bedømmes av to dommergrupper:

DB – Kroppsvansker, vansker med skiftning, serier av dansetrinn

DA – Risiko og samarbeid.

4.1.1 Vansker med skiftning

En skiftning består av to deler:

- Hver av gymnastene kaster et redskap til en partner
- Hver av gymnastene fanger et redskap fra en partner

Det må være minimum 4 meter mellom gymnastene, enten i det man kaster, i svevfasen, eller i fangingen. Det kreves at kast av redskapet er mer enn én gymnasthøyde.

En duo/trio kan ikke gjenta en skiftning helt identisk, men det er nok at enten kast, fanging eller formasjonen er ulik. En tropp kan ha identisk kast og fanging dersom formasjonen er ulik.

Dersom en eller flere gymnaster mister redskapet i forbindelse med fangingen, er skiftningen ikke godkjent. En skiftningsvanske kan ikke godkjennes ved kollisjon av redskap eller gymnaster.

Poeng for hver vanske med skiftning: 0,5 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 vanske med skiftning.
Trekke for manglende: 0,5 p.

4.1.2 Samarbeid

Et vellykket samarbeidselement krever perfekt koordinering mellom samtlige gymnaster. Ved samarbeid i undergrupper må undergruppene være avhengige av hverandre, enten ved utveksling av redskap eller ved perfekt koordinering gjennom presis formasjon/synkronisering. Alle gymnastene må delta i samme type samarbeidselement, men de kan ha ulike roller. Redskapsteknikk må være en del av samarbeidet.

Samarbeid

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om:

- Direkte kontakt
- Passering over/under/gjennom redskap(er)/gymnast(er)
- Overlevering av redskap
- Kast og/eller fanging av redskap

Poeng for samarbeid: 0,3 p.



Samarbeid med rotasjon og fanging

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om at én eller flere gymnaster gjør en rotasjon av kroppen med påfølgende fanging av redskap. Dersom redskapet kastes av en partner, må redskapet være i sveis før rotasjonen er avsluttet.

Poeng for samarbeid med rotasjon og fanging 0,5 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 samarbeidselement.

Trekk for manglende: 0,3 p.

4.1.3 Kroppsvansker

Liste over kroppsvansker som har verdi i nasjonal klasse finnes i egen tabell i dette reglementet. Alle vanskene har en grunnverdi på 0,2 p eller 0,3 p. Øvrige vansker fra internasjonalt reglement kan benyttes i programmene, men vurderes ikke av dommerne.

Det er tillatt å utføre serier, med like sprang eller like piruetter. Hvert sprang og hver piruett i en serie teller som en vanske.

Det er tillatt å gjøre kroppsvansker i kombinasjon, med dette gir ikke ekstra verdi. Hver vanske i kombinasjon teller som en kroppsvanske.

For piruetter på tå som utføres med ekstra rotasjon, blir verdien +0,1 for hver ekstra rotasjon.

Kriteriene for godkjenning av vansker er som i internasjonalt reglement, med unntak av: Vanskene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Redskapet må være i bevegelse. Eneste krav er at redskapet ikke er statisk.

Det gis 0,5 poeng for en godkjent utført basisvanske i hver vanskegruppe. Vanskene med lavest verdi brukes som basisvansker.

Kroppsvansker har følgende verdi:

Et utført godkjent sprang	0,5 p.
En utført godkjent balanse	0,5 p.
En utførte godkjent piruett	0,5 p.

Hvert program må inneholde minimum 1 kroppsvanske. **Det presiseres at det ikke er krav til én kroppsvanske fra hver vanskegruppe.**

Trekk for manglende: 0,3 p.



4.1.4 Risiko

Definisjon av risiko i nasjonalt reglement: En kombinasjon av et kast, 1 eller flere dynamiske elementer med rotasjon, og fanging av redskapet. Basisverdi for risiko er 0,1p.

Kriteriene for godkjenning av risiko er som i internasjonalt reglement, men med følgende forenkling:

- Kast av redskapet (mer enn én gymnasthøyde), utført før første rotasjon eller i løpet av første rotasjon dersom man gjør 2 eller flere rotasjoner.
- Kun krav om 1 fullstendig rotasjon av kroppen (360°).

Verdien av R kan økes fra basisverdi ved å bruke tilleggskriterier som i internasjonalt reglement. Spesialregel for nasjonal klasse: En serie av to identiske, uavbrutte pre-akrobatiske elementer under svevet gir +0,2 p. En serie av tre (eller flere) identiske, uavbrutte pre-akrobatiske elementer under svevet gir +0,3 p.

R-element	Forklaring	Vurdering
	Kast, én rotasjon under svevet, fanging.	Gyldig R=0,1p
	Kast i første rotasjon, fanging	Ikke gyldig R
	Kast, fanging i rotasjon	Ikke gyldig R
	Kast i en rotasjon, fanging i en rotasjon	Ikke gyldig R
	Kast, første rotasjon under svevet, fanging i andre rotasjon	Gyldig R=0,2p
	Kast i første rotasjon, andre rotasjon under svevet, fanging	Gyldig R=0,2p
	Kast, to ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,2p + 0,2p for to identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.
	Kast, tre chainé under svevet, fanging	Gyldig R=0,3p
	Kast, tre ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,3 + 0,3p for tre identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.
	Kast i første basisrotasjon, to ruller under svevet, fanging	Gyldig R=0,3 + 0,2p for to identiske pre-akrobatiske elementer under svevet.

Hvert program kan inneholde maksimalt 1 risiko.



4.1.5 Serie av danseserie

Spesielt for nasjonal klasse er det at man får poeng for serie av dansetrinn. Kriteriene for godkjenning av serier av dansetrinn er som i internasjonalt reglement, med unntak av: Seriene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.

Poeng for hver serie med dansetrinn: 0,3 p.

Hvert program må inneholde minimum 2 serier.
Trek for manglende gjøres av artisteridommerne.

4.2 Artisteri

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i artistisk utførelse. Nasjonal klasse duo/trio bedømmes etter reglene for duo/trio internasjonalt klasse (nordiske regler).

Endelig A-karakter: Summen av de artistiske trekkene subtraheres fra 10,00 p.

4.3 Teknisk utførelse

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i teknisk utførelse.

Endelig E-karakter: Summen av utførelsestrekkene subtraheres fra 10,00 p

4.4 Total karakter

Total karakter består av:

- summen av karakteren for vanskegrad
- summen av endelig karakter i artistisk utførelse (A-karakter).
- summen av endelig karakter i teknisk utførelse (E-karakter).

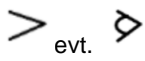















5.0 Vansketabell
































Nasjonal klasse har en egen tabell for kroppsvansker. De fleste er tatt fra internasjonalt reglement, men det er gjort tilpasninger for vårt nasjonale nivå.

VERDI 0,2	VERDI 0,2	VERDI 0,2
1 Kroppert hopp med 180 graders vending eller mer	2 Passé på tå foran eller til siden.	 Forlengts rulle, passering gjennom herrespagat. (egen vanske for nasjonal klasse)
2 Føllhopp med 180 graders vending eller mer	3 Foran: Løftet ben i horisontalplanet, strakt. På tå.	1 Fritt ben foran, overkroppen bøyd forover.
3 Strekkhopp med 360 graders vending eller mer	3 Foran: Løftet ben i horisontalplanet, bøyd. På tå.	2 Løftet ben bakover, overkroppen bøyd bakover
4 Passéhopp (løftet ben foran eller til siden) 180 graders vending eller mer	8 Til siden: Løftet ben i horisontalplanet, til siden. På tå.	3 Passé foran eller til siden.
5 180 grader hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet foran.	8 Løftet ben i horisontalplanet til siden med overkroppen i horisontalplanet til siden. På fullfot.	4 Tonneau: Total kroppsbølge på to ben.
6 180 grader hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet til siden	 Balanse i hodehøyde foran med hjelp. På tå. (egen vanske for nasjonal klasse)	5 Foran: Løftet ben i horisontalplanet, bøyd.
9 + 10 + 11 Kabriol foran, til siden eller bak	 Balanse i hodehøyde til siden med hjelp. På tå. (egen vanske for nasjonal klasse)	21 Kosakk
9b Kabriol foran eller bak med 180 graders vending	11 Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet, bak. På tå eller full fot.	24 Fouetté i passé. To rotasjoner 0,2 +0,1 for hver ekstra rotasjon
13 Saksprang med benveksling foran i horisontalplanet	11 Vater: Løftet ben bak, med overkroppen i horisontalplanet. På full fot.	25 Storhaugvending: Med overkroppen bøyd forover eller til siden.







14  evt. Saksessprang med benveksling bak (i horisontal-planet), evt. med ring.	16  Attitude på tå eller full fot.	32  Rotasjon i spagat med hjelp av hånden, uten avbrudd, overkroppen bøyd forover.
16  Kosakk	17  Kosakk, løftet ben i horisontalplanet, alle retninger. På tå.	
21  Ring med ett ben, sats fra ett eller to ben	24  Ryggløft	
32  Hjortesprang, sats på ett eller to ben	28  Dynamisk balanse i stående posisjon, med total kroppsølge, alle retninger (forover, sidelengs, bakover).	
34  Hjortesprang med benveksling (bøyd svingben)	28  Dynamisk balanse, nedgang til gulvet.	
36  Fouetté (landing på satsbenet)	28  Dynamisk balanse, med oppgang fra gulvet.	
	 Dynamisk balanse med støtte på underarmene, med/uten bevegelse av bena. (egen vanske for nasjonal klasse)	



 VERDI 0,3	T VERDI 0,3	 VERDI 0,3
15  Pikert hopp med samlede eller delte ben, sats på ett eller to ben	Alle balanser verdi 0,3 kan utføres på tå eller full fot. (Unntak vater)	4  Tonneau: Delvis kroppsbølge på ett ben
16  Kosakksprang med strakt ben horisontalt frem med 180 graders vending	 Med endring av gymnastens nivå: Gradvis bøyning av ståbenet. (egen vanske for nasjonal klasse)	5  Foran: Løftet ben i horisontalplanet, strakt.
22  Ring med begge ben	4  Spagat foran med hjelp.	6  Spagat foran med hjelp.
23  Spagatsprang	8  Løftet ben i horisontalplanet til siden med overkroppen i horisontalplanet til siden. På tå.	7  Til siden: Løftet ben i horisontalplanet.
 Spagatsprang med sats på to ben (egen vanske for nasjonal klasse)	9  Spagat til siden med hjelp.	8  Spagat til siden med hjelp.
30  Sidespagatsprang, sats på ett ben	11  Vater: Løftet ben bak, med overkroppen i horisontalplanet. På tå.	11  Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet, bak.
30  Sidespagatsprang, sats på to ben	13  Spagatposisjon: Løftet ben bak, med hjelp. Overkroppen i horisontalplanet.	14  Attitude.
32  Hjortesprang med ring, med sats på ett eller to ben	13  Penché: Løftet ben i spagat bak uten hjelp, overkroppen lavere enn horisontalplanet. Kan støtte armene i gulvet.	15  Ring med hjelp.
33  Hjortesprang, sats på ett eller to ben, med vending. Bessonova (BS)	14  Ring med hjelp.	24  Fouetté med strakt ben i horisontalplanet. To rotasjoner 0,3 +0,1 for hver ekstra rotasjon
35  Hjortesprang med benveksling (strakt svingben)	27  Overgang fra ryggfløtt til stående på brystet	(25)  Dobbel storhaugvending: Fotisett eller steg lov. Med overkroppen bøyd forover eller til siden. (egen vanske for nasjonal klasse)



38  Fouetté med hjorteosisjon	29  Fouetté: Mist 3 like eller ulike former med løftet ben i horisontalplanet i minst 2 former. NB: Uført på tå med hælissett.	
42  Rundsprang med hjorteosisjon		
45  Rundspagatsprang		