



Rytmisk gymnastikk

NASJONALT REGLEMENT 2025-2028

(oppdatert 10.09.2025)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Innholdsfortegnelse

1.0 Generelt	3
1.1 Konkurranseprogram	3
1.2 Tid.....	3
1.3 Redskaper	3
1.4 Dommergrupper.....	3
1.5 Overdommertrekk	3
2.0 Individuelt	4
2.1 Vanskegrad.....	4
2.1.1 Kroppsvansker.....	4
2.1.2 Risiko	5
2.1.3 Serie av dansetrinn.....	6
2.1.4 Redskapsvansker	6
2.2 Artisteri.....	6
2.3 Teknisk utførelse.....	6
2.4 Total karakter	6
3.0 Tropp.....	7
3.1 Vanskegrad tropp.....	7
3.1.1 Kroppsvansker.....	7
3.1.2 Risiko	7
3.1.3 Serie av dansetrinn.....	7
3.1.4 Vansker med skiftning	8
3.1.5 Samarbeid	8
3.2 Artisteri.....	9
3.3 Teknisk utførelse.....	9
3.4 Total karakter	9
4.0 Duo/trio.....	9
5.0 Vansketabell	10
5.1 Hopp/sprangvansker	10
5.2 Balansevansker	13
5.3 Rotasjonsvansker	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 egne konkurranseklasser som kun brukes i Norge.

For bestemmelser ang. hvilke konkurranseklasser som gjelder, aldersbestemmelser og hvilke og hvor mange redskaper som brukes i de ulike klassene, se oppdatert informasjon i dokumenter om konkurranseklasser på www.gymogturn.no.

1.2 Tid

Lengden av et program skal være fra 0:45 til 1:30 min.

1.3 Redskaper

Man velger fra redskapene tau, ring, ball, køller og vimpel. Alle gymnaster på tropp og duo/trio skal ha samme redskap.

1.4 Dommergrupper

Vanskegrad (D)

Artisteri (A)

Teknisk utførelse (E)

1.5 Overdommertrekk

Som i internasjonalt reglement.



2.0 Individuelt

2.1 Vanskegrad

For individuelle gymnaster består karakteren for vanskegrad av:

- Kroppsvansker
- Risiko
- Redskapsvansker
- Serier av dansetrinn

Vanskegrad bedømmes av én dommergruppe som bedømmer kroppsvansker, risiko, redskapsvansker og dansetrinn.

2.1.1 Kroppsvansker

De 6 kroppsvanskene med høyest verdi vurderes av dommerne. I nasjonal klasse kan man velge vansker med verdi 0,1 p, 0,2 p eller 0,3 p, fra FIG Code of Points. I divisjon A kan man benytte maks 2 kroppsvansker med verdi 0,4 i hvert program (0,4 vansker skal velges fra den vedlagte tabellen).

Tabell med vansker som kan benyttes finnes sist i dette reglementet. Øvrige vansker fra internasjonalt reglement kan benyttes i programmene, men vurderes ikke av dommerne.

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 og trenere oppfordres likevel til å variere redskapsteknikken i vanskene for gymnastenes utvikling og variasjon i programmet.

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.

Som i internasjonalt reglement: For piruetter på tå med verdi 0,1 p som utføres med ekstra rotasjon, er verdien +0,1 p for hver ekstra rotasjon. For piruetter på tå med verdi 0,2 p eller mer er verdien av ekstra rotasjoner 0,2 p. For fouettépiruetter, uansett utgangsverdi, er verdien av ekstra rotasjoner 0,1 p.

Balanser med verdi 0,2 p eller mer kan utføres på tå eller på full fot. For balanser som utføres på full fot reduseres verdien med 0,1 p fra basisverdien. Balanser med verdi 0,1 p må utføres på tå.

Gymnaster får 0,5 poeng for en godkjent utført basisvanske i hver vanskegruppe (hopp/sprang, balanser, rotasjoner). Vanskene med lavest verdi brukes som basisvansker.

Hvert program må inneholde minimum 1 kroppsvanske. Det presiseres at det **ikke** er krav til én kroppsvanske fra hver vanskegruppe, men gymnaster og trenere oppfordres likevel til å gjøre vansker fra alle vanskegruppene.

Trekk for manglende:

0,3 p.



2.1.2 Risiko

Definisjon av risiko i nasjonalt reglement: en kombinasjon av et kast (mer enn én gymnasthøyde), 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:

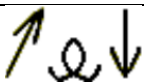
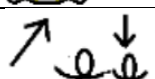
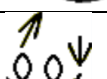
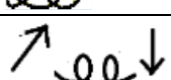
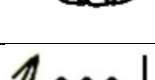
- Kun krav om 1 fullstendig rotasjon av kroppen mens redskapet er i sveis (360°).
- Kast av redskapet (mer enn én gymnasthøyde) kan utføres før første rotasjon eller i løpet av første rotasjon dersom man gjør 2 eller flere rotasjoner.

Presisering: Reglene for repetisjon av rotasjoner i risiko følger også internasjonalt reglement:

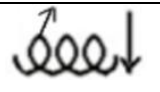
- Hver gruppe med pre-akrobatiske rotasjoner (se internasjonalt reglement, Del 1 – B – 4.5: pre-akrobatiske elementer) kan kun benyttes i én risiko, enten isolert, i serie, eller på ulike steder i samme risiko.
- Hver gruppe av vertikale rotasjoner (stående, sittende og liggende) kan kun benyttes i én risiko, enten isolert, som serie eller på ulike steder i samme risiko.
 - o Unntak: Gruppen stående vertikal rotasjon (chainé, hopp rundt, passévending på ett ben...) kan benyttes i to separate risikoer.
- Dersom en rotasjon fra samme gruppe repeteres i en ny risiko utover det tillatte antallet, vil denne risikoen ikke være gyldig, og verdien av elementet blir 0,0 p.

Verdien av R kan økes fra basisverdi ved å bruke tilleggskriterier som i internasjonalt reglement. Se Del 1 - B - 4.8, 4,9 og 4.10.

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 rulle, 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 4 risikoer.

Trekk for manglende: 0,3 p.

2.1.3 Serie av dansetrinn

Spesielt for nasjonal klasse er det at man får poeng for serie av dansetrinn. Man får 0,3 poeng for hver godkjent danseserie. Kriteriene for godkjenning av serier av dansetrinn er som i internasjonalt reglement artisteri.

Hvert program må inneholde minimum 2 serier. Trekk for manglende gjøres av artisteridommerne. Vanskedommerne gir poeng for alle godkjente danseserier.

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

2.1.4 Redskapsvansker

Gymnasten kan kun få poeng for maks 8 redskapsvansker. Gymnasten kan gjøre flere redskapsvansker, men bare de **første** 8 vil telle. Verdi og kriterier for godkjenning av redskapsvansker følger internasjonalt reglement, se Del 1 - B - 5 i internasjonalt reglement, RG COP 2025-2028.

Presisering: Redskapsvansker med høyt kast, fanging fra høyt kast og kombinasjon av to baser krever at kastet må være minst **to** gymnasthøyder høyt.

2.2 Artisteri

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i artistisk utførelse.

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

2.3 Teknisk utførelse

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i teknisk utførelse.

Endelig E-karakter: Summen av utførelsestrekkene trekkes 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 Tropp

3.1 Vanskegrad tropp

For tropper består karakteren for vanskegrad av:

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

Vanskegrad bedømmes av én dommergruppe, som dømmer kroppsvansker, risiko, vansker med skiftning, samarbeid og dansetrinn.

Presisering: det er ikke mulig å få poeng for redskapsvansker (DA) i troppsprogram.

3.1.1 Kroppsvansker

Reglene for godkjenning og verdi av kroppsvansker på tropp er de samme som for individuelt, **inkludert regler for basisvansker**. Kun kroppsvansker med verdi 0,1 – 0,3 kan benyttes. Alle på en tropp må utføre samme kroppsvanske.

Man kan maksimalt få poeng for tre (3) kroppsvansker. De tre første kroppsvanskene vurderes av dommerne.

Hvert program må inneholde minimum 1 kroppsvanske. Det presiseres at det **ikke** er krav til én kroppsvanske fra hver vanskegruppe, men gymnaster og trenere oppfordres likevel til å gjøre vansker fra alle vanskegruppene.

Trekk for manglende kroppsvanske: 0,3 p.

3.1.2 Risiko

Reglene for godkjenning og verdi av risiko i tropp er de samme som for individuelt.

For at troppen skal få poeng for risiko må også følgende være oppfylt:

- Risikoen må være godkjent for alle gymnastene på troppen.
- Alle gymnastene på troppen må gjøre risiko i samme retning.
- Alle gymnastene på troppen må utføre risikoen samtidig, eller i rask suksessiv rekkefølge.
- Alle gymnaster må utføre identisk risiko. Dersom en eller flere gymnaster utfører færre kriterier enn de øvrige gymnastene vil den risikoen som er utført med lavest verdi telle.

Hvert troppsprogram kan inneholde maksimalt 1 risiko.

3.1.3 Serie av dansetrinn

Reglene for godkjenning og verdi av serier av dansetrinn i tropp er de samme som for individuelt.

For at troppen skal få poeng for serier av dansetrinn må også følgende være oppfylt:

- Serien av dansetrinn må være godkjent for alle gymnastene på troppen.

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

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



3.1.4 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. For å få poeng for mer enn én skiftningsvanske, må alle gymnaster ha enten 1) ulikt kast, 2) ulik fanging eller 3) gjøre vertikale rotasjoner eller pre-akrobatisk element (ulikt for hver skiftning) under kastet. ~~eller 4) variere ved å utføre stort kast mellom alle gymnaster. Stort kast defineres som 8 m mellom alle gymnaster som kaster og mottar redskaper fra hverandre, i tillegg til min. 2 gymnasthøyder på alle kast.~~

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.

Man kan maksimalt få poeng for tre (3) vansker med skiftning. De tre første skiftningene vurderes av dommerne.

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

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

3.1.5 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.

Redskap må brukes i samarbeidet slik at de(t) er nødvendig(e) for at elementet blir et samarbeid. Et samarbeid må begynne og avslutte med at alle gymnastene er i kontakt med hvert sitt redskap, og man kan ikke begynne på et nytt samarbeidselement før det forrige er avsluttet. Unntak: samarbeidselementer i starten (første element) og på slutten (siste element) av programmet.

Samarbeid (C)

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 (C): 0,3 p.

Samarbeid med kast, rotasjon og fanging (CR)

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om at én eller flere gymnaster gjør kast av redskap, rotasjon av kroppen med påfølgende fanging av redskap. Dersom redskapet gymnasten fanger kastes av en partner, må redskapet være i svev før rotasjonen er avsluttet. Kastet må være minimum én gymnasthøyde, og det presiseres at det ikke er nødvendig å passere over gymnaster for å få poeng for CR.



Rotasjoner som kan brukes er alle vertikale rotasjoner og pre-akrobatiske elementer fra internasjonalt reglement.

Presisering: Reglene for repetisjon av rotasjoner i CR følger også internasjonalt reglement:

- Hver gruppe med pre-akrobatiske rotasjoner (se internasjonalt reglement, Del 1 – B – 4.5: pre-akrobatiske elementer) kan kun benyttes i én CR, enten isolert, i serie eller på ulike steder i samme CR.
- Hver gruppe av vertikale rotasjoner (stående, sittende og liggende) kan benyttes i flere CR.
- Dersom man utfører en CR med repetisjon av pre-akrobatisk element, vil denne ikke være gyldig, og verdien av elementet blir 0,0 p.

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

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

Man kan maksimalt få poeng for åtte (8) samarbeidselementer. De åtte første samarbeidselementer vurderes av dommerne.

Hvert program må inneholde minimum 1 samarbeidselement av type C (samarbeid uten kast og rotasjon).

Trekk for manglende: 0,3 p.

3.2 Artisteri

Nasjonal klasse tropp bedømmes etter reglene for duo/trio internasjonal klasse (nordisk reglement).

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

3.3 Teknisk utførelse

Alle klasser bedømmes etter internasjonalt reglement i teknisk utførelse.

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

3.4 Total karakter

Total karakter består av:

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

4.0 Duo/trio

Nasjonal klasse duo/trio følger reglementet for nasjonal klasse tropp.

Unntak: Samarbeid med kast, rotasjon og fanging (CR) har verdi 0,5 p uansett hvor mange gymnaster som gjennomfører hovedhandlingen.



5.0 Vansketabell

Vansketabellen for nasjonal klasse består av vanskene fra internasjonalt reglement som er verdt 0,1 p, 0,2 p og 0,3 p. Åtte (8) utvalgte vansker fra internasjonalt reglement med verdi 0,4 p er også mulige å bruke kun i Divisjon A, maks 2 per program. Vanskene er presentert nederst i vansketabellene for hopp/sprang, balanser og rotasjoner.

Tabellen under er hentet fra FIG Code of Points, og er satt inn i dette reglementet for å gjøre det enklere for klubbene å orientere seg om hva som er mulig å utføre av kroppsvansker.

Trenere oppfordres til å velge vansker gymnastene er klare for å utføre med korrekt teknikk, og at gymnastene har lært hvilke muskler man må bruke i de ulike vanskene for å unngå skader.

5.1 Hopp/sprangvansker

Type hopp/sprang	Verdi			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p. KUN i Divisjon A
1. Kroppert hopp med 360° vending i svevet, sats på to ben	1.101  360°			
2. Føllhopp: Saks foran med bøyde knær og 360° vending i svevet	1.201  360°			
3. Strekkhopp med vending i svevet, sats på to ben	1.301  360°		1.303  720°	
4. Passéhopp med vending i svevet	1.401  360°		1.403  720°	
5. Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet foran og vending i svevet		1.502  180°	1.503  360°	
6. Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet til siden og vending i svevet		1.602  180°	1.603  360°	
7. Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet bak og vending i svevet		1.702  180°		



8. Hopp med løftet ben bøyd i horisontalplanet bak (attitude) og vending i svevet		1.802 			
9. Kabriol frem	1.901 				
10. Kabriol til siden	1.1001 				
11. Kabriol bak	1.1101 				
12. Saksessprang med benveksling frem: Bena suksessivt i horisontalplanet	1.1201 				
13. Saksessprang med benveksling bak: Bena suksessivt til 45° eller til ring	1.1301 	1.1302 			
14. Pikert hopp med samlede eller delte ben, sats på ett eller to ben			1.1403 		
15. Kosakksprang med strakt ben horisontalt frem, med eller uten overkroppen bøyd forover, evt. med vending	1.1501 			1.1503 	
16. Kosakksprang med strakt ben høyt opp foran med hjelp, hele foten høyere enn hodet		1.1602 			
17. Kosakksprang med strakt ben høyt opp foran uten hjelp, hele foten høyere enn hodet			1.1703 		
18. Kosakksprang med strakt ben høyt opp til siden med hjelp, hele foten høyere enn hodet		1.1802 			
19. Kosakksprang med strakt ben høyt opp til siden uten hjelp, hele foten høyere enn hodet			1.1903 		



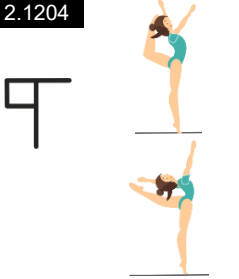
20. Ring med ett ben eller med to ben (Kabaeva), sats på ett eller to ben		1.2002 	1.2003 	
21. Spagatsprang, sats på ett eller to ben.			1.2103 	
25. Sidespagatsprang, sats på ett eller to ben, evt. med overkroppen bøyd forover			1.2503 	
27. Hjortesprang, sats på ett eller to ben, evt. med ring/bakoverbøying		1.2702 		1.2704
29. Hjortesprang med benveksling, strakt svingben				1.2904
30. Fouetté: Benet horisontalt eller høyere, evt. med ring		1.3002 	1.3003 	
31. Fouetté: Med kabriol, eller med hjorteponisjon		1.3102 	1.3103 	
32. Entrelacé: Bena horisontalt eller høyere			1.3203 	
33. Rundsprang med hjorteponisjon			1.3303 	
35. Rundsprang med spagat				1.3504



5.2 Balansevansker

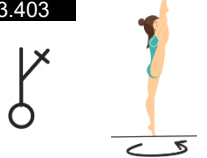
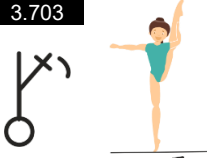
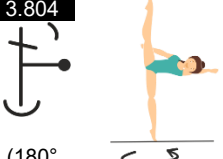
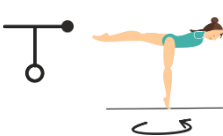
Type balance	Verdi			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
1. Passé foran eller til siden (låret horisontalt), evt. med bakoverbøyning av øverste del av ryggen samt skuldrene	2.101 			
2. Løftet ben i horisontalplanet foran (strakt eller bøyd 30°), evt. med overkroppen i horisontalplanet bakover	2.201 	2.202 	2.203 	
3. Spagat foran med hjelp			2.303 	
6. Løftet ben i horisontalplanet til siden, evt. med overkroppen i horisontalplanet til siden		2.602 	2.603 	
7. Spagat til siden med hjelp			2.703 	
8. Spagat til siden med hjelp, med overkroppen i horisontalplanet til siden				2.804
9. Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet bakover, evt. med overkroppen i horisontalplanet forover		2.902 	2.903 	
10. Spagat bakover med hjelp			2.1003 	
11. Spagat bakover med hjelp, overkroppen i horisontalplanet forover				2.1104



12. Attitude; ring med hjelp/med benet på skulderen; ring uten hjelp/attitude med bakoverbøyning		2.1202 	2.1203 	2.1204 
13. Kosakk: Løftet ben horisontalt forover eller til siden	2.1301 			
14. Kosakk: Løftet ben forover, foten høyere enn hodet, med eller uten hjelp		2.1402 	2.1403 	
15. Ryggløft; Kabaeva: På brystet med hjelp	2.1501 		2.1503 	
17. Dynamisk balanse fra knestående til stående, over vristene, med eller uten bakoverbøyning			2.1703 	
18. Fouetté: Minst 3 like eller ulike posisjoner (Regnes som én DB)			2.1803  Minst 2 posisjoner i horisontalplanet + minst 1 vending	



5.3 Rotasjonsvansker

Type rotasjon	Verdi			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
1. Passé foran eller til siden (låret horisontalt)	3.101 			
2. Tonneau (spiralvending) på ett ben			3.203 	
3. Løftet ben i horisontalplanet foran (strakt eller bøyd 30°)	3.301 		3.303 	
4. Spagat foran med hjelp			3.403 	
6. Løftet ben i horisontalplanet til siden			3.603 	
7. Spagat til siden med hjelp			3.703 	
8. Spagat til siden med hjelp, overkroppen i horisontalplanet til siden (180°)				3.804 
9. Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet bakover, evt. med overkroppen i horisontalplanet forover			3.903 	3.904 
10. Spagat bakover med hjelp			3.1003 	



12. Attitude			3.1203		
13. Ring med hjelp/med benet på skulderen			3.1303		
15. Kosakk: Løftet ben horisontalt forover eller til siden	3.1501				
16. Fouetté: Passé, eller med strakt ben horisontalt forover eller til siden	3.1601		3.1602		
18. Ralenkova: Rotasjon på ryggen	3.1801				
19. Rotasjon på magen, bena nær ring		3.1902			
20. Rotasjon på magen/brystet, bena i hjorteposisjon med hjelp (Ashram) (180°) eller i spagat uten hjelp (Kanaeva) (180°)			3.2003		
21. Spagatrulle med overkroppen bøyd forover, med hjelp (ingen ekstra verdi for ekstra rotasjoner)	3.2101				
22. Spagatrulle med overkroppen bøyd bakover, med hjelp (ingen ekstra verdi for ekstra rotasjoner)		3.2202			