



# REGLEMENT

---

## TROPPSGYMNASTIKK





## Forord

Det er det Europeiske turnforbundet (EG) og deres Teknisk komité TeamGym (TC-TG) som lager reglementet for TeamGym – engelsk utgave. Dette dokumentet er en tilpasset og justert oversettelse av det reglementet til bruk i Norge.

**Denne utgaven er versjon 2023-3 - gjeldende fra 11. april 2023.**

*Endring fra versjon 2023-2 til 2023-3: Vanske J829 er kommet inn i reglementet.*

Alle dokumenter referert til i dette reglementet kan lastes ned fra vår internettside [gymogturn.no](http://gymogturn.no).

Tropper som skal delta i internasjonale konkurranser og mesterskap **må** gjøre seg godt kjent med reglementet for TeamGym engelsk versjon. Disse troppene må også gjøre seg kjent med de tekniske reglementene for EM og Nordisk mesterskap. Alle dokumentene kan lastes ned gratis fra forbundets internettside.

Takk til Henning Ottersen for tegninger, figurer og symboler.

### Norges Gymnastikk- og Turnforbund

*Teknisk komité troppsgymnastikk*



# Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Innholdsfortegnelse .....	3
A Generell del.....	6
A1 Klasser .....	6
A2 Aldersinndeling.....	6
A3 Antall deltagere på hver tropp.....	6
B Spesielle bestemmelser i Norge .....	7
B1 Dispensasjonsbestemmelser.....	7
B2 Startberettigelse og overganger .....	7
B3 Utøvere med utenlandsk statsborgerskap .....	7
B4 Konkurranselisens- og kontroll .....	7
B5 Bestemmelser for bruk av trampett.....	8
B6 Ved like plasseringer .....	8
B7 Musikk.....	8
B8 Antrekk utøvere ved åpning og premieutdeling.....	8
B9 Bestemmelser for jury ved norgesmesterskap.....	8
B10 Reklamebestemmelser – tekstiler.....	9
B11 Dommered – NGTFs konkurransegrener.....	9
B12 Plikter og rettigheter for dommere i NGTFs konkurransegrener.....	10
C1 Tillegg – Reglement for nasjonale klasser.....	11
C1.1 Virkeområde .....	11
C1.2 Generelt.....	11
C1.3 Miks .....	11
C1.4 Alle klasser .....	12
C1.5 Nasjonale konkurranser med en form for status.....	13
C2 Tillegg – Reglement for TeamGym rekrutt .....	14
C2.1 Virkeområde .....	14
C2.2 Generelt.....	14
C2.3 Miks .....	14
C2.4 Frittstående.....	14
C2.5 Tumbling.....	15
C2.6 Trampett .....	15
Art 1 Hensikt og mål med reglementet .....	16
Art 2 Bedømming.....	16
2.1 Generelt .....	16
2.2 Dommerpanelene.....	16
2.3 Dommernes oppgaver .....	16



2.4	Overdommers oppgaver.....	17
2.5	Plassering av dommere.....	18
Art 3	Poengfordeling.....	19
Art 4	Evaluering av karakterene.....	19
4.1	Generelt.....	19
4.2	Utrekning av endelig karakter.....	19
Art 5	Innlevering av vanskeskjema.....	23
5.1	Generelt.....	23
5.2	Frittstående.....	23
5.3	Tumbling.....	23
5.4	Trampett.....	23
Art 6	Antrekk.....	24
6.1	Dommere.....	24
6.2	Gymnaster (felles for begge kjønn).....	24
Art 7	Mottak og sikring.....	26
7.1	Trampett.....	26
7.2	Tumbling.....	26
7.3	Generelt.....	26
Art 8	Repetisjon av program.....	26
Art 9	Oppfordring (gylden regel).....	26
Art 10	Nye elementer.....	27
10.1	Frittstående.....	27
10.2	Tumbling og Trampett.....	27
10.3	Reglementoppdatering.....	27
Art 11	Frittstående.....	28
11.1	Apparatkrav.....	28
11.2	Komposisjon (2,0).....	30
11.3	Vanskeverdi (åpen verdi).....	33
11.4	Utførelse (10,0).....	36
Art 12	Tumbling.....	42
12.1	Krav til innhold.....	42
12.2	Komposisjon (2,0).....	43
12.3	Vanskelighet (åpen verdi).....	45
12.4	Utførelse (10,0).....	47
Art 13	Trampett.....	53
13.1	Krav til innhold.....	53
13.2	Komposisjon (2,0).....	54
13.3	Vanskelighet (åpen verdi).....	55
13.4	Utførelse (10,0).....	58
Appendix A1	Elementer og symboler.....	64
Appendix A2	.....	85





Appendix A3 Tumbling elementer.....	91
Appendix A4 Trampett elementer .....	92
Appendix A5 .....	93
1 Kroppsposisjoner i tumbling og trampett .....	93
2 Krav til skru .....	95
3 Doble og triple saltoer .....	95
4 Whipback.....	95
5 Elementer som ikke er salto.....	95
6 Tsukahara 360° og Kasamatsu .....	95
7 Gjenkjenning av ulike elementer .....	95
Appendix A6 .....	97
Tumbling og trampett – Generelle feil og trekk.....	97
1 Tumbling og trampett .....	97



## A Generell del

### A1 Klasser

I TeamGym konkurreres det i følgende klasser:

- Kvinner
- Menn
- Miks

TeamGym består av apparatene frittstående, tumbling og trampett, der endelig karakter er summen av karakterene i hvert enkelt apparat.

I Nasjonale klasser konkurreres det i enkeltapparater i rekrutt, junior og senior. Junior og senior består av de samme klassene som TeamGym; kvinner, menn og miks. Det er ingen klasseinndeling for kjønn i rekrutt nasjonale klasser.

I TeamGym og Nasjonale klasser kan utøvere kun delta i kvinner og miks eller menn og miks. I miksklassen finnes det regler for antall utøvere fra hvert kjønn.

### A2 Aldersinndeling

For konkurranser i TeamGym og Nasjonale klasser gjelder følgende aldersinndeling:

- Rekrutt: F.o.m. det året gymnasten fyller 11 t.o.m. det året gymnasten fyller 13 år
- Junior: F.o.m. det året gymnasten fyller 13 t.o.m. det året gymnasten fyller 17 år
- Senior: F.o.m. det året gymnasten fyller 16 år og eldre

Alder	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år+
Rekrutt	X	X	X*					
Junior			X*	X	X	X**	X**	
Senior						X**	X**	X

\* En utøver kan delta i både rekrutt- og juniorklassen det året utøveren fyller 13 år.

\*\* En utøver kan delta i både junior- og seniorklassen året utøveren fyller 16 og 17 år.

Denne aldersinndelingen skal benyttes i alle nasjonale konkurranser og i Norgesmesterskap. Dersom det er nødvendig av viktige arrangementsmessige årsaker, kan aldersinndelingen fravikes på lags- og kretsplan. Norges Idrettsforbund og Olympiske og paralympiske komités (NIF) bestemmelser om barneidrett må imidlertid overholdes. Overtredelser av NIFs bestemmelser om barneidrett vil medføre sanksjoner. Du finner [«Sanksjonsreglement for brudd på Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett»](#) på vår internettside.

Sanksjonsreglementet gjelder blant annet for:

- NGTF, NGTFs organisasjonsledd og deres medlemmer.
- Trenere, lagledere, ledere, teknisk delegerte, funksjonærer, helsepersonell eller annen person som i sammenheng med idrettsaktivitet bistår NGTF eller NGTFs organisasjonsledd eller på annen måte deltar i den idrettslige aktivitet.

### A3 Antall deltagere på hver tropp

En tropp består av 6-12 gymnaster.



## **B Spesielle bestemmelser i Norge**

### **B1 Dispensasjonsbestemmelser**

Norges Gymnastikk- og Turnforbunds (NGTF) Tekniske komité troppsgymnastikk (TKTG) kan innvilge søknader for bruk av inntil to juniorutøvere pr. tropp som er ett år for unge til å delta i senior. Eventuell søknad om dispensasjon sendes til forbundskontoret i god tid før konkurransen. (Gjelder nasjonale konkurranser med en form for status.)

### **B2 Startberettigelse og overganger**

NGTFs «Bestemmelser om startberettigelse og overganger for utøvere i NGTFs konkurransegrener» finner du på vår internettside under «[Sentrale dokumenter/felles bestemmelser - konkurransegrener](#)».

#### **Utdrag fra dokumentet:**

##### Tillegg/presiseringer troppsgymnastikk:

- A. Nasjonale klasser og TeamGym er å betrakte som to forskjellige grener
- B. En gymnast kan konkurrere for et lag i nasjonale klasser og for et annet lag i TeamGym
- C. En gymnast kan konkurrere i TeamGym kvinner/TeamGym menn og i TeamGym miks for samme lag

**NB!** Egne bestemmelser er gjeldene i internasjonale konkurranser og mesterskap.

### **B3 Utøvere med utenlandsk statsborgerskap**

For utøvere, som har utenlandsk pass, men bor og trener i Norge, er det ønskelig å tilrettelegge for deltakelse i konkurranser for sitt lag.

Utenlandske utøvere bosatt i Norge og medlem av et lag innen NGTF, kan delta i konkurranser i henhold til følgende bestemmelser (utdrag fra «Bestemmelser om startberettigelse og overganger for utøvere i NGTFs konkurransegrener» som også gjelder for troppsgymnastikk):

- Det tillates at det er maksimalt 50% utenlandske utøvere på en tropp eller et lag. Dette gjelder både i Norgesmesterskap og andre konkurranser.
- Ved utregning rundes 50 % nedover, dvs. at med fem utøvere på laget, kan maksimalt to være utenlandske statsborgere.

### **B4 Konkurranselisens- og kontroll**

Konkurranseutøvere er dekket av en utvidet forsikring. Utøvere som skal delta i en konkurranse må ha denne lisensen, som inneholder en utvidet ulykkesforsikring. Konkurranseforsikringen følger kalenderåret (01.01 – 31.12) og betales en gang pr. år. Klubbene er ansvarlig for at utøvere som deltar i konkurransen har betalt. Lisensen er personlig og sendes til utøverens/foresattes mailadresse. Alle som deltar i konkurranser, skal ha med seg dokumentasjon til hver konkurranse på at de har gyldig konkurranselisens.

Det vil bli gjennomført kontroll av konkurranselisens ved utvalgte konkurranser. Aktuelle arrangører kan få beskjed fra NGTFs administrasjon om å sende en oversikt over påmeldte utøvere senest en uke før konkurransen avholdes. Administrasjonen sjekker disse oversiktene i forhold til hvem som er registrert med gyldig konkurranselisens. Administrasjonen sender en oversikt på hvem som ikke er registrert til den oppnevnte kontrolløren. Kontrolløren informerer på trener-/lagledermøtet om hvem som ikke er registrert med betalt konkurranselisens, og at dette medfører at de utøverne dette gjelder ikke kan delta i konkurransen før dette er funnet i orden.



## B5 Bestemmelser for bruk av trampett

NGTFs bestemmelser for bruk av trampett finner du på vår internettside under «[Aktiviteter/troppsgymnastikk/reglement og bestemmelser](#)».

[NGTFs bestemmelser for dispensasjon triple saltoer tumbling og trampett](#) finner du på samme sted på vår internettside.

## B6 Ved like plasseringer

Ved lik total karakter for to tropper i **TeamGym NM Junior** og **TeamGym NM Senior** skal følgende regler følges:

1. Dersom tre eller flere tropper har lik total karakter sammenliknes troppene to og to for plassering.
2. Troppen med de høyeste endelige karakterer i to apparater får den høyeste plasseringen av de to troppene. Dersom det fortsatt er likt mellom de to troppene:
3. Troppen med den høyeste enkeltkarakter uansett apparat får den høyeste plasseringen av de to troppene. Dersom det fortsatt er likt mellom de to troppene:
4. Troppen med den nest høyeste enkeltkarakter uansett apparat får den høyeste plasseringen av de to troppene. Dersom det fortsatt er likt mellom de to troppene tildeles troppene like premier.

I alle andre konkurranser med en form for status tildeles troppene like premier ved like plasseringer. Premier fra NGTF eller arrangør, som i den forbindelse eventuelt mangler, ettersendes til lagene. Dette gjelder som norm for andre nasjonale konkurranser.

## B7 Musikk

Musikk skal benyttes i alle tre apparater. Musikken skal være instrumental. Musikken må spilles uten avbrudd. I frittstående skal musikken harmonere og virke understøttende til valget av øvelser og koreografi.

Musikken til hver tropp for hvert apparat skal leveres til arrangør i et digitalt format. Musikken kan leveres på USB-minnepenn eller sendes inn digitalt. Filtypen for musikken skal være «.mp3» eller «.wav» i god kvalitet. Filnavnet skal bestå av startnummer, troppens navn, gren (Nasjonal klasse (NK) eller TeamGym (TG)), aldersklasse (rekrutt, junior eller senior) og apparat (frittstående, trampett eller tumbling). Ved bruk av minnepenn skal den kun inneholde musikken til konkurransen (ingen andre filer).

Eks.: *6.Troppsnavn.NK.Jr.Miks.Tumbling.mp3*

Arrangør skal legge til rette for innlevering av musikk i forkant av konkurransen på en slik måte at **kun** arrangør har mulighet til å se og endre musikkfilene.

## B8 Antrekk utøvere ved åpning og premieutdeling

**Åpning:** Alle utøvere skal defilere i treningsdresser.

**Premieutdeling:** Alle utøverne skal defilere i konkurransedrakter.

## B9 Bestemmelser for jury ved norgesmesterskap

1. Ved alle norgesmesterskap skal det oppnevnes en jury.
2. Forbundsstyret oppnevner juryen.
3. Juryen skal bestå av:
  - a) Forbundsstyrets representant
  - b) En representant fra respektive gren, som er juryleder
  - c) Overdommer. Representanten fra respektive gren skal ikke samtidig være oppsatt dommer.



4. Juryen ansvarsområder:
  - a) Være til stede på dommermøte
  - b) Behandle protester av teknisk art og avgjøre disse  
Bedømmingen av mesterskapet er et dommeransvar og avgjøres av de oppsatte dommerne. Juryen kan ikke behandle saker av denne karakter.
  - c) Juryens og dommernes avgjørelser kan ikke ankes.
5. Alle protester o.l. i saker som nevnt under pkt. 4.b) skal fremsettes skriftlig for juryen, og være undertegnet av ansvarlig person.
6. Protesten skal leveres til juryen umiddelbart, og senest 15 min. etter at det forhold som det skal protesteres på har inntruffet eller oppstått.
7. Rett til å fremme en protest har:
  - a) Påmeldte ledere/trenere
  - b) Deltakende gymnaster som ikke har med seg leder/trener
8. Ingen har rett til å fremme protest på vegne av andre enn seg selv eller den vedkommende er påmeldte leder/trener for.
9. Juryen skal straks behandle en protest.
10. Juryen skal sørge for at resultatet av konkurransen ikke bekjentgjøres før juryens arbeide er avsluttet.
11. Juryen skal sende rapport til forbundsstyret fra sitt arbeide.
12. NGTF dekker utgifter til billigste reisemåte, hotellovernatting og forpleining for forbundsstyrets representant og representanten fra respektive gren.

NGTFs «Bestemmelser for jury ved Norgesmesterskap» finner du også på vår internettside under «[Sentrale dokumenter/felles bestemmelser - konkurransegrenere](#)».

### **Tillegg troppsgymnastikk - jury ved nasjonale konkurranser med en form for status**

Vedtatt i komitémøte 24.11.2005, k-sak 91/05-06 Jury ved andre nasjonale konkurranser

Med en form for status utover NM (kvalifiseringskonkurranser) skal bestå av

- overdommer i respektive apparat
- overdommer fra et av de andre apparatene
- en representant fra arrangøren

Overdommeren i det aktuelle apparatet er juryleder. Hvis Teknisk komité troppsgymnastikk har en representant til stede ved konkurransen skal denne personen erstatte overdommeren fra et av de andre apparatene. Representanten fra Teknisk komité er juryleder. Denne juryen arbeider i henhold til de samme statuttene som for jury ved NM – unntatt pkt. 2, 3, 11. og 12.

## **B10 Reklamebestemmelser – tekstiler**

NGTFs «Bestemmelser for reklame – tekstiler» finner du på vår internettside under «[Sentrale dokumenter/felles bestemmelser - konkurransegrenere](#)».

## **B11 Dommered – NGTFs konkurransegrenere**

*«Jeg erklærer på ære og samvittighet at jeg i mitt verv som dommer vil la meg lede av sportens ånd og lojalitet og sverger å dømme rettferdig etter beste evne og uten at gymnastenes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen».*



## **B12 Plikter og rettigheter for dommere i NGTFs konkurransegrener**

### **Dommerne plikter å**

1. Gi beskjed til forbundskontoret senest 3 uker før gjeldende konkurranse dersom du ikke kan dømme. Dette gjelder også oppsatte reserver. Dersom du ikke overholder fristen kan du bli stilt økonomisk ansvarlig for de kostnader det medfører.
2. Ta kontakt med arrangør 14 dager før konkurransen dersom du ikke har mottatt noe informasjon.
3. Møte forberedt til dommeroppgaver, og holde deg ajour med gjeldende reglementer.
4. Møte i dommerantrekk i henhold til reglementet.
5. Arrangør laster ned dommernes skattekort på [www.altinn.no](http://www.altinn.no). Dersom dommere som har eget enkeltpersonforetak sender egen faktura gjør de arrangøren oppmerksom på det.
6. Dømme i henhold til NGTFs dommered: "Dommere i NGTF skal la seg lede av sportens ånd, vise lojalitet og sverge å dømme rettferdig etter beste evne uten at gymnastenes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen".
7. Opptre lojalt overfor dommerkolleger, vedrørende dommergjerningen. Respektene uenigheter innad i dommersettet og det endelige resultatet dommerne samlet har kommet fram til.
8. Delta på den offisielle banketten som arrangøren tilrettelegger. Alle skal vise måtehold og sunn fornuft i enhver situasjon i forhold til alkohol/andre rusmidler.
9. Delta på dommerseminar som arrangeres og eventuelt andre faglige tiltak du får invitasjon til.

### **Dommerne har følgende rettigheter**

10. Arrangør avklarer reisemåte og reisetidspunkter med hver enkelt dommer og bestiller aktuelle billetter. Arrangør dekker reiseutgifter, billigste reisemåte, som er dokumentert med kopi av aktuelle bilag. Arrangøren dekker utgifter til flybilletter hvor det er nødvendig. Det skal tilstrebes å bruke tog eller buss til og fra flyplass. Utgifter til taxi dekkes mot kvittering kun dersom annen transport ikke er hensiktsmessig/tilgjengelig. Der hvor det er mest hensiktsmessig å benytte bil er kr.4,03 pr. km gjeldende. Ved spesielle tilfeller avtales bruk av bil på forhånd. Arrangør kan kreve at flere dommere reiser i samme bil ved store avstander. Passasjertillegg: Kr. 1,- pr. km.
11. Arrangøren betaler eventuelle dommere som må ha ankomst dagen før kr. 300,- i matpenger/diett slik at de kan ivareta egen middag. Eventuelt et tilbud om et varmt måltid.
12. Arrangør betaler dommere kr. 1.000,- i honorar når de dømmer hel dag (4 timer eller mer), og kr. 500,- for halv dag (under 4 timer). Tiden regnes fra dommermøtets start til premieutdelingen er ferdig. Grensen for innrapporteringsplikt for hver arrangør er kr.10.000,- i løpet av et kalenderår. Dommere som har eget firma/enkeltpersonforetak kan sende egen faktura til arrangøren.
13. Arrangør ivaretar servering av mat og drikke på dommermøtet, og servering av tilstrekkelig med mat og drikke i løpet av konkurransen i forhold til konkurransens varighet.
14. Arrangør reserverer eget bord til dommerne ved banketten. Hvis arrangør ikke tilrettelegger bankett, betaler arrangør hver dommer kr. 300,- i matpenger/diett slik at de kan ivareta egen middag. Eventuelt et tilbud om et varmt måltid. Arrangør er ikke ansvarlig for dommere som eventuelt ikke deltar på banketten.
15. Arrangør ivaretar overnatting på hotell i dobbeltrom med frokost. Dommere som eventuelt ønsker enkeltrom må betale tillegget for dette selv.
16. Arrangør betaler eventuelle dommere som har reisetid på 3 timer eller mer hjem etter konkurransen kr. 300,- i matpenger/diett. Eventuelt et tilbud om et måltid før avreise.

NGTFs «Plikter og rettigheter for dommere i NGTFs konkurransegrener» finner du også på vår Internettside.



# C1 Tillegg – Reglement for nasjonale klasser

## C1.1 Virkeområde

«Tillegg - reglement for nasjonale klasser» kan gjelde i alle konkurranser der det konkurreres i nasjonale klasser. Kretser og lag står fritt til å endre reglement for nasjonale klasser tilpasset konkurranser i egen krets og lag. Vi anbefaler at dette reglementet benyttes.

Dette tillegget inneholder tillegg eller unntak til bedømmingsreglementet som benyttes i TeamGym. Disse må derfor sees i sammenheng når man konkurrerer i nasjonale klasser.

**NB!** Det er egne regler for nasjonale konkurranser med en form for status:

- NM nasjonale klasser junior kvinner (kvalifisering og finaler)
- NM nasjonale klasser junior miks/herrer (kvalifisering og finaler)
- NM nasjonale klasser senior

## C1.2 Generelt

- Nasjonale klasser er en konkurranse i enkeltapparater i klassene kvinner, menn og miks.
- Det konkurreres i rekrutt, junior og senior.
- Det er ingen klasseinndeling for kjønn i nasjonale klasser rekrutt.
- En tropp består av 6-12 gymnaster i tumbling/trampett (pr. serie) og 6-12 gymnaster i frittstående.
- 1. omgang i tumbling og trampett er en valgfri obligatorisk serie.
- Troppen får kun verdien for de 6 seriene med høyest vanskeverdi (trampett og tumbling).  
**NB!** Alle som deltar i serien, kan få trekk dersom det er grunnlag for det.
- Aldersinndelingen følger gjeldende bestemmelser.
- En utøver kan delta i kvinner og miks eller menn og miks.
- Gymnaster som har deltatt på en tropp i trampett/tumbling kan ikke delta på andre tropper fra samme lag/forening i samme klasse. Dette er uavhengig om gymnasten har utført ett hopp/en serie eller ikke. Brudd medfører diskvalifikasjon av troppen.
- Trippel salto uten innlevert dispensasjon medfører diskvalifikasjon.

## C1.3 Miks

### Generelt

- I miksklassen skal begge kjønn være representert på en tropp.
- En tropp som stiller med kun menn eller kun kvinner i miksklassen vil bli diskvalifisert.

### Frittstående

- En tropp må bestå av begge kjønn.

### Tumbling og Trampett

- I tumbling og trampett må begge kjønn være representert blant de 6 tellende gymnastene i alle serier.
- CD-dommerne sørger for at begge kjønn er blant de 6 tellende dersom de 6 vanskeligste elementene/seriene blir utført av kun kvinner eller menn.
- Hvis ett kjønn mangler i én eller to av de tre seriene trekkes det for «Feil antall gymnaster».



## **C1.4 Alle klasser**

### **Frittstående**

#### **Rekrutt**

- Tillatt varighet fra 1:00 til 2:45 min., men anbefalt varighet mellom 1:00 og 2:00.
- Krav om minimum fire (4) formasjoner.
- Ikke krav om stor formasjon.
- Ikke trekk for fordeling av vansker (tre tellende, markerte vansker etter 1:30).
- Rytmask sekvens har kun krav til avstand fra kanten i starten, men alle gymnastene skal vise og tydeliggjøre taktforståelse, bevege seg over minimum halvparten av gulvet og den sekvensen skal inneholde ett temposkifte.
- Ikke krav om vanskeelement i sekvens (DS).

Det er mulig å utføre alle de ti vanskene i ett rekruttprogram, men dette er ikke et krav. Det kan være fordelaktig å utføre færre vansker med god kvalitet innenfor den gitte tidsrammen for rekrutter.

#### **Junior**

Følger gjeldende reglement.

#### **Senior**

Følger gjeldende reglement.

### **Tumbling**

#### **Rekrutt**

- Kan ha tre omganger med serier med to elementer.
- Kan ha én omgang der en eller flere serier har ett element uten trekk for manglende element.
- Skal oppfylle kravet om skru og forover-/bakoverserie iht. reglement.
- Ikke trekk for serie uten dobbel salto.
- Troppen kan kjøre med ett eller to elementer for å oppfylle komposisjonskrav.
- Ingen utførelsestrekk for å ikke lande siste elementet i landingssonen.

#### **Junior**

Følger gjeldende reglement.

#### **Senior**

Følger gjeldende reglement.





## Trampett

### Rekrutt

- Trampettseriene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger). Dersom dette skjer er komposisjonstrekket 0,2 pr. gymnast. Vanskeverdien beholdes.
- Ikke trekk for serie uten dobbel salto, men må oppfylle kravet til skru.
- Valgfri høyde på hoppredskap, men maks 160cm (kan bruke kasse).
- Trekk 1,0 på **total karakter** hvis kravet til hoppredskap ikke oppfylles (ikke komposisjonstrekk).

### Junior

- Trampettseriene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger). Dersom dette skjer er komposisjonstrekket 0,2 pr. gymnast. Vanskeverdien beholdes.
- Følger ellers gjeldende reglement.

### Senior

Følger gjeldende reglement.

## C1.5 Nasjonale konkurranser med en form for status

- NM nasjonale klasser junior kvinner (kvalifisering og finaler)
- NM nasjonale klasser junior miks/herrer (kvalifisering og finaler)
- NM nasjonale klasser senior

### Dommerpaneler

I nasjonale konkurranser med en form for status skal det være 20 dommere.

### Spesielle regler

Aldersinndelingen i konkurranser med en form for status følger gjeldende bestemmelser. En utøver kan delta i kvinner og miks eller menn og miks. Det er fortsatt «C1 Tillegg - Reglement for nasjonale klasser» og bedømmingsreglementet som gjelder. De eneste forskjellene er for miksklassen og er listet opp her:

### Miks

#### Generelt

- I miksklassen skal begge kjønn være representert på en tropp.
- Ulikt antall kvinner og menn vil potensielt kunne gi et fradrag i utførelse (E-panelet) spesifisert for hvert apparat nedenfor.
- En tropp som stiller med kun menn eller kun kvinner i miksklassen vil bli diskvalifisert.

### Frittstående

Ingen trekk for ulikt antall kjønn.

### Tumbling og Trampett

CD-dommerne sørger for at minimum 3 kvinner er tellende i hver omgang. Kjører tropper med 3 kvinner og flere enn 3 menn, teller kun verdien til de tre mennene med høyest vanskeverdi. Hvis en tropp har mer enn tre menn blant de seks **tellende** gymnastene er trekket 1,0 poeng pr. mann for mye, pr. omgang.



## **C2 Tillegg – Reglement for TeamGym rekrutt**

### **C2.1 Virkeområde**

«Tillegg - Reglement TeamGym rekrutt» kan gjelde i alle konkurranser der det konkurreres i TeamGym for rekrutter. Kretser og lag står fritt til å endre reglement for TeamGym rekrutt tilpasset konkurranser i egen krets og lag. Vi anbefaler at dette reglementet benyttes. Tillegget inneholder tillegg eller unntak til bedømmingsreglementet som benyttes i TeamGym. Disse må derfor sees i sammenheng når man konkurrerer i TeamGym for rekrutter.

### **C2.2 Generelt**

- TeamGym for rekrutt er en konkurranse i alle tre apparater (med sammenlagt karakter) i klassene kvinner, menn og miks.
- En tropp består av 6 gymnaster i hver omgang i tumbling/trampett og 6-12 gymnaster i frittstående.
- Aldersinndelingen følger gjeldende bestemmelser.
- En utøver kan delta i kvinner og miks eller menn og miks.

### **C2.3 Miks**

#### **Generelt**

- I miksklassen skal begge kjønn være representert på en tropp.
- En tropp som stiller med kun gutter eller kun jenter i miksklassen vil bli diskvalifisert.

#### **Frittstående**

En tropp må bestå av begge kjønn.

#### **Tumbling og Trampett**

- I tumbling og trampett må begge kjønn være representert blant de 6 gymnastene i alle serier.
- Hvis ett kjønn mangler i en av de tre seriene trekkes det for «Feil antall gymnaster».

### **C2.4 Frittstående**

- Tillatt varighet fra 1:00 til 2:45 min., men anbefalt varighet mellom 1:00 og 2:00.
- Krav om minimum fire (4) formasjoner.
- Ikke krav om stor formasjon.
- Ikke trekk for fordeling av vansker (tre tellende, markerte vansker etter 1:30).
- Rytmask sekvens har kun krav til avstand fra kanten i starten, men alle gymnastene skal vise og tydeliggjøre taktforståelse, bevege seg over minimum halvparten av gulvet og den sekvensen skal inneholde ett temposkifte.
- Ikke krav om vanskeelement i sekvens (DS).

Det er mulig å utføre alle de ti vanskene, men dette er ikke et krav. Det kan være fordelaktig å utføre færre vansker med god kvalitet innenfor den gitte tidsrammen for rekrutter.



## C2.5 Tumbling

### Komposisjon

- Kan ha tre omganger med serier med to elementer.
- Kan ha én omgang der en eller flere serier har ett element uten trekk for manglende element.
- Skal oppfylle kravet om skru og forover-/bakoverserie iht. reglement.
- Ikke trekk for serie uten dobbel salto.
- Troppen kan kjøre med ett eller to elementer for å oppfylle komposisjonskrav.
- Ingen utførelsestrekk for å ikke lande siste elementet i landingssonen.

## C2.6 Trampett

### Komposisjon

- Trampettseriene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger). Dersom dette skjer er komposisjonstrekket 0,2 pr. gymnast. Vanskeverdien beholdes.
- Ikke trekk for serie uten dobbel salto, men skal oppfylle kravet til skru.
- Trekk 1,0 på **total karakter** hvis kravet til hoppredskap ikke oppfylles (ikke komposisjonstrekk).

### Apparater

Valgfri høyde på hoppredskap, men maks 160cm (kan bruke kasse).



# Bedømningsreglementet

## Art 1 Hensikt og mål med reglementet

- Oppnå objektiv og enstemmig dømming
- Øke dommernes kunnskaper
- Være til hjelp for gymnaster og trenere
- Dette reglementet gjelder for både junior- og seniorkonkurranser

## Art 2 Bedømming

### 2.1 Generelt

Alle dommere må møte i deres respektive dommerpaneler i konkurransehallen 15 minutter før konkurransestart.

Dommere må være til stede på dommermøtet.

Alle dommerposisjoner vil bli satt opp i forkant av konkurransen.

### 2.2 Dommerpanelene

Det er to dommerpaneler for hvert apparat: CD- og E-panelet.

#### 2.2.1 Frittstående

CD-panelet dømmer komposisjon og vanskelighet og består av overdommer (CD1) og tre dommere (CD2, CD3 og CD4).

E-panelet dømmer utførelse og består av overdommer (E1) og tre dommere (E2, E3 og E4).

#### 2.2.2 Tumbling og trampett

CD-panelet dømmer komposisjon og vanskelighet og består av overdommer (CD1) og en dommer (CD2).

E-panelet dømmer utførelse og består av overdommer (E1) og tre dommere (E2-E4).

### 2.3 Dommernes oppgaver

#### 2.3.1 Generelt

- a) Alle dommere skal evaluere troppenes program nøyaktig basert på sin fagkunnskap.
- b) Alle dommere skal gi sin karakter uavhengig av andre.
- c) Dommerne sender umiddelbart sin utfylte dommerlapp med tydelig signatur til overdommer i panelet for kontroll og beregning av endelig karakter. Lappen skal fylles ut med penn, ikke blyant. Dersom karakter skal leveres digitalt i panelet, skal dommerne umiddelbart skrive inn sine karakterer i det digitale systemet.
- d) Enhver dommer må kunne forklare sin karakter og rettfærdiggjøre sin karakter for dommerbordet ved behov.
- e) Alle dommere anbefales å følge treningen for å få et inntrykk av hvilket nivå som er i konkurransen.
- f) Overdommere skal kontrollere og signere karakterene fra sekretariatet før alle dommere forlater dommerbordet.
- g) Dommere skal ikke uopfordret involvere seg i andre dommerpaneler sin bedømmelse før hovedskjema er signert.
- h) Det er **kun** regnefeil som kan endres frem til hovedskjema er signert. Endringer i karakter på grunn av senere mottatt informasjon er ikke grunnlag for å endre karakter.



### 2.3.2 CD-panelets oppgaver

- a) Beregne og kontrollere vanskeverdien i hvert apparat før konkurransen.
- b) Kontrollere verdien til elementene, som er i samsvar med normene, til frittstående, tumbling og trampett under konkurransen.
  - I frittstående; hver dommer evaluerer hvert vanskeelement og noterer om vanskeelementet får hel, halv eller ingen verdi.
  - I tumbling og trampett; gjennomsnittet av vanskeverdien til de tre omgangene er dommerens D-karakter.
- c) Under konkurransen skal CD-dommerne foreta trekk for komposisjonsfeil.
- d) Hvis dommerne ikke blir enige, skal gjennomsnittet beregnes.
- e) I trampett og tumbling kan CD-dommerne diskutere for å bli enig om endelig C- og D-karakter.
- f) I frittstående er det ingen toleranser for karakterene eller diskusjoner.
- g) Hver CD-dommer tar tiden med stoppeklokke for fordeling av vansker på frittstående.

### 2.3.3 E-panelets oppgaver

- a) I løpet av konkurransen skal E-dommerne observere programmene aktivt og evaluere feil og påfølgende trekk på en korrekt, selvstendig og upartisk måte.
- b) E2 tar tiden med stoppeklokke.
- c) Karakterene skal gis med en nøyaktighet på en desimal.

## 2.4 Overdommers oppgaver

Kun dommere med gode resultater fra eksamen på dommerkurset vil bli satt opp som overdommer.

Alle andre posisjoner i dommerpanelene vil bli satt opp i forkant av konkurransen.

Overdommer skal gi sin karakter før de andre dommernes karakterer blir betraktet.

### 2.4.1 Overdommers oppgaver – komposisjon (CD1)

I trampett og tumbling:

- a) Kontrollere C-karakteren til sine paneldommere, avstand mellom C-karakterene og kalkulere panelets endelige C-karakter.
- b) Innkalle til dommersamling ved for stor avstand mellom C-karakterene.
- c) Hvis det fortsatt er for stor avstand mellom C-karakterene, regne ut basiskarakter.

I frittstående:

- a) Beregne endelig C-karakter.

### 2.4.2 Overdommers oppgaver – vanskelighet (CD1)

I trampett og tumbling:

- a) Kontrollere D-verdiene til dommerne, avstanden mellom D-verdiene og kalkulere panelets endelige D-karakter.
- b) Regne ut gjennomsnitt i tilfeller om uenighet av vanskelighet.
- c) Innkalle til dommersamling ved for stor avstand mellom D-karakterer.
- d) Hvis det fortsatt er for stor avstand mellom D-karakterene, regne ut basiskarakter.

I frittstående:

- a) Beregne endelig D-karakter.

### 2.4.3 Overdommers oppgaver – utførelse (E1)

- a) Ha rollen som ansvarlig overdommer for dommersettet og
  - i. lede dommermøtet før konkurransen i hvert apparat.
  - ii. gi signal for å starte programmet med et grønt flagg eller lys.
  - iii. å avgjøre om et program ble avbrutt av troppen selv eller en teknisk feil.
  - iv. være medlem av konkurransejuryen i sitt eget apparat.
- b) Foreta overdommertrekk på endelig karakter i hvert apparat.



- c) Å informere dommerpanelet om eventuelle overdommertrekk **etter** at dommerne har levert inn sine karakterer.
- d) Overdommertrekk og årsak føres på dommerlappen som blir sendt til sekretariatet.
- e) Samle inn dommerlapper og kontrollere karakterer til sine paneldommere, avstand mellom karakterene, kalkulere panelets endelige karakter og sende til sekretariatet.
- f) Innkalle til dommersamling ved for stor avstand mellom karakterene.
- g) Hvis det fortsatt er for stor avstand mellom karakterene, regne ut basiskarakter.
- h) Sørge for at tiden til troppen blir tatt av E2.
- i) E1 i trampett er ansvarlig for å skrive ut en kopi av listen over godkjente utøvere til å utføre trippel salto i konkurranser i løpet av dommermøtet før konkurransesstart. En kopi leveres også til E1 i tumbling. Link til listen ligger på [gymogturn.no](http://gymogturn.no) under «Troppsgymnastikk-Regler og bestemmelser-Bestemmelser». Trener har ansvaret for å kontrollere at listen er riktig for sitt eget lag før konkurransen starter.

Overdommere i hvert apparat skal kontrollere apparatene før konkurransesstart – helst før treningsstart. Det skal ikke gjøres endringer i forhold til apparatene når en trening eller konkurranse har begynt. Det skal være helt like forhold for alle tropper til enhver tid. Gjøres det endringer kan man risikere å starte treningen/konkurransen helt på nytt etter protest fra tropper som har vært i aktivitet. Unntak: Høyde på hoppredskap og trampett kan endres ift junior/senior og kvinner og miks/menn. Troppens trener skal påse at riktig høyde brukes til sin tropp. Arrangør skal bistå med dette. Eventuelle sentrale utfordringer/spørsmål i forhold til apparater skal avklares med juryen før de eventuelt iverksettes.

Dersom konkurransen benytter seg av ulike haller/områder for trening og konkurranse skal overdommer kontrollere begge oppsettene før trening starter.

## 2.5 Plassering av dommere

Dommerne må sitte et sted som gir en korrekt og uforstyrret oversikt av hver tropps fremførelse, med rimelig avstand til andre dommere.

### Frittstående:

CD2	E4	E3	E2	E1	Sek.	CD1
-----	----	----	----	----	------	-----

E-panelet skal være plassert opphøyet 3-4 m foran på midten av frittstående feltet. CD3 og CD4 sitter sammen med hhv tumbling- og trampett dommerne.

### Tumbling/trampett:

E4	E3	E2	E1	CD1	CD2	Sek.	CD3/4
----	----	----	----	-----	-----	------	-------

Avhengig av konkurransehalls utforming er variasjoner i plassering mulig.



## Art 3 Poengfordeling

	Frittstående/Tumbling/Trampett
Komposisjon	2,0
+Vanskelighet	Åpen
+Utførelse	10,0
=Total karakter	Utgangskarakter

Vanskeverdien blir lagt sammen med komposisjon og utførelse som til sammen gir utgangskarakteren.

## Art 4 Evaluering av karakterene

### 4.1 Generelt

Dommerne skal bedømme vanskelighet, utførelse og komposisjon.

Størrelsen på trekket er beskrevet i kapitlene om hvert apparat.

Etter fremførelsen sender dommerne sin karakter på en signert dommerlapp. Gjennom hele konkurransen blir hver E-karakter sammenlignet med karakterene som ble gitt til den første troppen i hvert apparat.

### 4.2 Utregning av endelig karakter

I trampett og tumbling:

- Hver CD-dommer gir sin C-karakter med en desimal (0,1).
- Hver CD-dommer gir sin D-karakter rundet ned til nærmeste fem hundredeler (0,05).

I frittstående:

- Hver CD-dommer gir sin C-karakter med en desimal (0,1).
- Hver CD-dommer gir sin evaluering av hvert vanskeelement (hel, halv eller ingen verdi).

Hver E-dommer gir sin karakter rundet ned til nærmeste tittel (0,1).

Summen av verdiene fra panelene C, D og E gir troppens endelige karakter. Ansvarlig overdommer E1 skal levere endelig karakter med tre desimaler.

#### 4.2.1 Tillatt avvik i C-panelet

- a) Dommerne foretar sine trekk og beregner karakteren med utgangspunkt i 2,0 ved å trekke fra eventuelle komposisjonsfeil.
- b) Frittstående:
  - Snittet beregnes ut fra de midterste to karakterene av de fire.
  - Ved to eller tre dommere beregnes snittet av alle dommere avrundet ned til nærmeste 0,05.
- c) Tumbling og trampett:
  - Avviket mellom de to karakterene skal ikke være større enn **0,2**.
  - Hvis differansen mellom karakterene til dommerne er innenfor tillatt avvik, beregnes snittet og karakteren gis med to desimaler.
- d) Hvis differansen mellom karakterene til dommerne i trampett eller tumbling er for stor skal overdommer sammenkalle dommerne. Under sammenkallingen kan følgende gjøres:

Dommerne kan tilpasse karakterene sine slik at de kommer innenfor det tillatte avviket

Eller

Basiskarakter blir brukt hvis dommerne ikke blir enige om å endre karakter (4.2.4).



## 4.2.2 Tillatt avvik i D-panelet

- a) Frittstående:
- Det er ingen toleranse på avviket mellom vanskeverdiene i D-panelet i frittstående.
  - Endelig vanskeverdi for hver vanske beregnes ut fra tabellene i 4.2.2.1 basert på antall CD-dommere i panelet
- b) Tumbling og trampett:
- Avviket mellom vanskeverdiene til de to dommerne i D-panelet kan være opp til **0,2**.
  - Dommerne skal være enige om D-verdien, men dersom de innenfor tillatt avvik ikke blir enige om D-verdi, skal gjennomsnittet regnes ut og avrundes ned til nærmeste **0,05**.
  - Hvis dommerne ikke blir enige eller ikke klarer å komme innenfor tillatt avvik skal basiskarakter regnes ut (4.2.4).
  - .

### 4.2.2.1 Frittstående tabeller for evaluering av vanskeelement

- a) I frittståendeprogrammet gir hver CD-dommer sin evaluering av hvert vanskeelement med hel, halv eller ingen verdi. Hver dommer noterer sin evaluering på papir.
- b) CD1 sjekker verdien fra alle dommerne i panelet fra tabellene under og beregner endelig vanskeverdi for hvert element avrundet ned til nærmeste 0,05, eller hver dommer registrerer dette digitalt.
- c) Endelig D-verdi for troppen er summen av evaluert verdi for alle vanskeelementer avrundet ned til nærmeste 0,05.

Fire CD-dommere i CD-panelet:

Bestemme frittstående D-verdi for vanskeelementer				Endelig verdi
Evaluert verdi fra hver enkelt dommer pr. element				
CD#	CD#	CD#	CD#	
Hel	Hel	Hel	Hel	100%
Halv	Hel	Hel	Hel	100%
Ingen	Hel	Hel	Hel	100%
Halv	Halv	Hel	Hel	75%
Ingen	Halv	Hel	Hel	75%
Halv	Halv	Halv	Hel	50%
Halv	Halv	Halv	Halv	50%
Ingen	Halv	Halv	Hel	50%
Ingen	Ingen	Hel	Hel	50%
Ingen	Halv	Halv	Halv	50%
Ingen	Ingen	Halv	Hel	25%
Ingen	Ingen	Halv	Halv	25%
Ingen	Ingen	Ingen	Hel	0%
Ingen	Ingen	Ingen	Halv	0%
Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	0%



Tre CD-dommere i CD-panelet:

Bestemme frittstående D-verdi for vanskeelementer			Endelig verdi
Evaluert verdi fra hver enkelt dommer pr. element			
CD#	CD#	CD#	
Hel	Hel	Hel	100%
Halv	Hel	Hel	100%
Ingen	Hel	Hel	75%
Hel	Halv	Halv	50%
Hel	Halv	Ingen	50%
Halv	Halv	Halv	50%
Halv	Halv	Ingen	50%
Hel	Ingen	Ingen	25%
Halv	Ingen	Ingen	0%
Ingen	Ingen	Ingen	0%

To CD-dommere i CD-panelet:

Bestemme frittstående D-verdi for vanskeelementer		Endelig verdi
Evaluert verdi fra hver enkelt dommer pr. element		
CD#	CD#	
Hel	Hel	100%
Hel	Halv	75%
Halv	Halv	50%
Hel	Ingen	50%
Halv	Ingen	25%
Ingen	Ingen	0%

Vanskeverdier etter evaluering av endelig verdi:

Elementets verdi	25%	50%	75%
0,1*	0,00	0,05	0,05
0,2	0,05	0,10	0,15
0,4	0,10	0,20	0,30
0,6	0,15	0,30	0,45
0,8	0,20	0,40	0,60
1,0	0,25	0,50	0,75

\* Kun nasjonale vansker

### 4.2.3 Tillatt avvik i E-panelet

- Alle dommerne foretar sine trekk ut fra en startverdi på 10,0 og regner ut sin egen karakter med en desimal.
- Overdommer fjerner høyeste og laveste karakter.
- Endelig karakter for E-panelet er gjennomsnittet av de to midterste karakterene.

**Eksempel:**

Overdommer E1	8,5*	
Dommer E2	8,4*	* indikerer de to midterste karakterene
Dommer E3	8,0	
Dommer E4	8,6	

Endelig E-karakter: **8,45** ( $8,4+8,5 = 16,9 / 2 = 8,45$ ).



Avstanden mellom høyeste og laveste karakter i panelet skal ikke være større enn 0,6 hvis endelig karakter er 8,0 eller høyere og ikke større enn 1,0 for karakterer under 8,0.

Avstanden mellom de to midterste karakterene kan ikke være større enn følgende:

Endelig karakter mellom	Tillatt avvik for midterste karakterer	Tillatt avvik fra lavest til høyeste karakter
9,00 – 10,00	0,2	0,6
8,00 – 8,95	0,3	0,6
7,00 – 7,95	0,4	1,0
6,00 – 6,95	0,5	1,0
< 6,00	0,6	1,0

Hvis differansen mellom karakteren til alle dommerne er for stor og/eller differansen mellom de tellende karakterene er utenfor «skalaen» skal overdommer sammenkalle dommerne. Under sammenkallingen kan følgende gjøres:

Dommerne kan tilpasse karakterene sine slik at de kommer innenfor det tillatte avviket

Eller

Basiskarakter blir brukt hvis dommerne ikke blir enige om å endre karakter (4.2.4).

#### 4.2.4 Basiskarakter

Basiskarakter for et dommerpanel med fire dommere:

$$\frac{(\text{Gjennomsnittet av de to midterste karakterene}) + (\text{karakteren til OD})}{2}$$

Basiskarakter for et dommerpanel med to dommere:

$$\frac{(\text{Gjennomsnittet av de to to karakterene}) + (\text{karakteren til OD})}{2}$$

**Eksempel med to dommere:**

Overdommer CD1    7,20  
Dommer CD2        7,95

Endelig D-karakter vil bli  $(7,575 \approx) 7,55$ , men de tellende karakterene er utenfor tillatt avvik (0,2).

Basiskarakteren blir  $(7,55 + 7,20) / 2 = \mathbf{7,375}$ .

Ved basis skal karakteren gis med 3 desimaler.

**Eksempel med fire dommere:**

Overdommer E1    8,3\*  
Dommer E2        8,9  
Dommer E3        8,3  
Dommer E4        8,8\*

Endelig E-karakter vil bli 8,55, men de tellende karakterene er utenfor tillatt avvik.

Basiskarakteren blir da  $(8,55 + 8,3) / 2 = \mathbf{8,425}$ .

Ved basis skal karakteren gis med 3 desimaler.

Ved to og tre dommere i E-panelet er alle dommerne tellende.



## Art 5 Innlevering av vanskeskjema

### 5.1 Generelt

- De utvalgte elementene til frittstående, tumbling og trampett skal føres på et vanskeskjema for hånd eller digitalt gjennom et vanskeskjemaprogram.
- Vanskeskjemaene skal leveres til arrangør senest 24 timer før konkurransestart. Konkurransestart er definert av tidspunktet for start av første tropp i aktuell konkurranse. I konkurranser med kvalifisering og finale dagen etter vil musikk og vanskeskjema gjenbrukes på de kvalifiserte troppene. Eventuell ny musikk eller oppdatert vanskeskjema til finalen skal leveres digitalt senest 23:59, dagen før finalen.
- Eventuelle endringer skal leveres på nytt vanskeskjema til overdommer i det aktuelle apparatet. Ved endring av vanskeskjema skal det leveres inn like mange kopier som det er antall dommere i apparatet. (For tumbling/trampett maks. fire E-skjemaer og to CD-skjemaer. For frittstående maks. åtte skjemaer.)
- Tropper som ikke leverer inn vanskeskjema innen fristen kan ikke delta i konkurransen.
- Arrangør skal legge til rette for digital innlevering av vanskeskjema på en slik måte at **kun** arrangør har mulighet til å se og endre filene.

### 5.2 Frittstående

Vanskeskjemaet for frittstående skal markeres som følger:

- Kodene, symbolene og verdiene for elementer som utgjør D-verdien
  - Tre balanser elementer
  - Tre hopp/sprang/hinkesprang elementer
  - To akrobatiske elementer
  - Ett gruppeelement
  - Ett fleksibilitetselement
- Beregnet total D-verdi
- Komposisjonselementer:
  - Rytmask bevegelsessekvens: **RS**→ (for start), **RS**← (for slutt)
  - Vanskeelement i bevegelsessekvens **DS**→ (for start), **DS**← (for slutt)
  - To retninger: ↑↔
  - Formasjoner:
    - Åtte (8) ulike formasjoner skal angis med prikker eller kryss slik at formasjonen og gymnastenes plassering er tydelig markert
    - Kurvet formasjon med bevegelse: **CF**
    - En stor formasjon: **LF** («Large formation»)
    - En liten formasjon: **SF** («Small formation»)
- Fordeling av vansker: markert med en horisontal linje

Vanske- og komposisjonselementene skal markeres i riktig rekkefølge, ved siden av formasjonen de skal utføres i.

### 5.3 Tumbling

- Symbolene til alle elementene i alle seriene og omganger og verdien til de tellende elementene
- Beregnet D-verdi

### 5.4 Trampett

- Symbolene til alle elementer i alle omganger og verdiene til elementene
- Beregnet D-verdi



## Art 6 Antrekk

### 6.1 Dommere

- a) Dommerne skal være iført mørk grå, mørk blå eller svart bukse/skjørt (ikke dongeri)
- b) Hvit skjorte/bluse (ikke gjennomsiktig), mørk grå, mørk blå eller svart blazer/draktjakke
- c) Menn skal bruke slips
- d) Sorte, brune eller mørkegrå pensko

### 6.2 Gymnaster (felles for begge kjønn)

#### 6.2.1 Generelt

- a) Et pent og ordentlig idrettsantrekk skal være det generelle inntrykket.
- b) Antrekket skal være identisk for gymnaster på samme tropp, med noe unntak i miks (se eget kapittel for miks).
- c) I frittstående er det valgfritt om troppen vil bruke turnsko, tåsokker, sokker eller barbent, men hele troppen må bruke det samme. I trampett og tumbling kan den enkelte gymnast være barbent eller bruke turnsko.
- d) Bandasje er lovlig. Den må imidlertid festes på en ordentlig måte og være av nøytral (ikke påtrengende) farge. Som hovedregel skal bandasjer være av samme farge som området de dekker. (Ikke trekk for farge i Norge.)
- e) Smykker er ikke tillatt, verken for gymnaster eller trenere. Dette inkluderer øredobber og piercing. (Tape eller lignende over piercing er ikke tillatt.) Briller og høreapparat er tillatt.
- f) Kroppsmaling er ikke tillatt. Tatovering(er) er tillatt.
- g) Løse «deler» som belter, bukseseler, blonder etc. er ikke tillatt.
- h) Langt hår skal settes opp av sikkerhetsmessige grunner. Med langt hår menes lengre enn ned til skulderen, samt lugg som tydelig hindrer sikten for gymnasten.
- i) Hårklemmer må være godt festet. Dekorerte hårklemmer er i samme kategori som smykker.
- j) Eventuell reklame på antrekk skal være i overensstemmelse med [gjeldende bestemmelser](#).
- k) Religiøse/kulturelle hodeplagg (som for eksempel hijab) er tillatt dersom de er tettsittende, ikke dekker ansiktet og har ingen utsmykning/dekorasjon og/eller løse deler.

#### 6.2.2 Kvinner

- a) Gymnastene må bruke identiske sportslige drakter.
- b) Utringningen foran og bak kan ikke være upassende. I front kan den ikke gå lenger ned enn til halvparten av brystbenet og bak ikke lenger enn undersiden av skulderbladene.
- c) Skjæringen på drakten må ikke gå over hoftebenet (maksimum).
- d) Drakten kan være med eller uten armer.
- e) Skulderstroppene må være minimum 2 cm brede.
- f) Lengden på armene og buksebena er valgfri.
- g) Tights kan brukes under eller over turndrakten.

#### 6.2.3 Menn

- a) Gymnastene må bruke identisk drakt eller tettsittende t-skjorte, med enten gymnastikkshorts eller lang gymnastikkbukse (ikke posete).
- b) Overdelen kan ikke ha skjæring under skulderbladene.

#### 6.2.4 Miks

- a) Kvinner og menn må overholde regelen i 6.2.2 og 6.2.3.
- b) Samme kjønn må ha identiske drakter. Kjønnene seg imellom trenger ikke ha identiske farger eller drakter.



### 6.2.5 Nummerering

- a) I enkelte konkurranser skal troppene ha nummerering på gymnastene og hver gymnast skal ha sitt unike nummer mellom 1 og 99 for at publikum, media, dommere, etc. lett skal kunne identifisere hver gymnast. (Merk at internasjonalt gjelder egne regler for nummerering).
- b) Troppene velger selv hvilke gymnaster som har hvilket nummer.
- c) Numrene kan sys fast eller det kan benyttes klistremerker som sitter godt.
- d) I TeamGym skal troppen bruke nummer i alle apparater og gymnastene skal ha samme nummer i alle apparatene.

Denne regelen gjelder **kun** for:

- TeamGym NM senior

Rekrutt- og juniorklassen behøver ikke nummerering.

Retningslinjer for nummerering (større avvik vil føre til overdommertrekk pr. apparat):

- Alle siffer skal være samme størrelse og samme skrifttype. Numrene skal være tydelige, fra 8 mm til 10 mm strekbredde og omtrent 8 cm høye.
- Numrene skal være godt festet.
- Fargen på numrene skal være i kontrast til bakgrunnen.
- Plassering av nummer:
  - Ved lange benklær skal numrene plasseres på hvert lår, på siden og på øvre del av låret.
  - Ved shorts skal numrene plasseres på begge sider, så lavt som mulig.
  - Ved kun turndrakt skal numrene plasseres på begge sider over hoftekammen.

Hel eller delvis mangel på nummer vil medføre et overdommertrekk pr. apparat. Nummere som løsner underveis i kjøringen vil ikke medføre trekk.

I konkurranser hvor nummere ikke er påbudt (f.eks. NM Teamgym Junior) må alle på laget enten ha nummer eller ikke ha nummer, eventuelle avvik vil føre til overdommertrekk pr. apparat. Ved nummerering må nummereringen følge gjeldende retningslinjer.

### 6.2.6 Trenerne

- a) Trenerne må ha matchende sportslige klær (ikke identiske, men skal se like ut). I NM skal mottakere på trampett ha identiske klær. Dette betyr identisk farge, form og mønster og omfatter overdel og bukse.
- b) Trenerne kan ikke bruke smykker eller løse gjenstander ved sikring/mottak (f.eks. klokker, giftinger eller akkreditering). Brillen og høreapparat er tillatt.



## Art 7 Mottak og sikring

### 7.1 Trampett

- To øvede mottakere, minimum én med aktuell kompetanse, **skal** stå på landingsmatten på en slik måte at man kan reagere raskt om farlige situasjoner skulle oppstå. Det er tillatt å forlate matten et lite øyeblikk av sikkerhetsårsaker.
- Overdommer (E1) gir ikke startsignal til en tropp før det påkrevde antall mottakere er til stede på landingsmatten.
- Det er nødvendig med sikring av alle øvelsene som utføres i trampett. Dette inkluderer trening og oppvarming.

### 7.2 Tumbling

- Én (kun én) øvet mottaker med aktuell kompetanse **skal** stå på landingsmatten på en slik måte at man kan reagere raskt om farlige situasjoner skulle oppstå. Det er tillatt å forlate matten et lite øyeblikk av sikkerhetsårsaker.
- Overdommer (E1) gir ikke startsignal til en tropp før mottakeren er til stede på landingsmatten.
- Det er nødvendig med sikring av alle øvelsene som utføres i tumbling. Dette inkluderer trening og oppvarming.

### 7.3 Generelt

- Mottak eller hjelp vil føre til trekk.
- Manglende sikring i farlige situasjoner fører også til trekk.
- Trenere har ikke lov til å gi instruksjoner til gymnastene eller på annen måte forstyrre dem under gjennomføringene.

## Art 8 Repetisjon av program

- Ved en uforutsett hendelse av teknisk art kan troppens trener avbryte programmet.
- Stoppes ikke programmet med en gang skal ikke en ny gjennomføring tillates.
- Et program kan kun startes på nytt dersom det skjer noe uforutsett med apparatet eller musikkanlegget. Det uforutsette kan ikke skyldes troppen eller troppens trener(e) selv.
- Kun ansvarlig overdommer (E1) kan avgjøre om et program kan starte om igjen. I et slikt tilfelle må troppen starte fra begynnelsen av programmet i det aktuelle apparatet etter den neste troppen i konkurranseplanen.

## Art 9 Oppfordring (gylden regel)

Valg av elementer og komposisjon av programmet skal aldri skje slik at teknisk utførelse ofres på bekostning av vanskelighetsgrad. Programmet skal alltid være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og modenhet.



## Art 10 Nye elementer

### 10.1 Frittstående

- a) Trenerne og gymnaster oppfordres til å sende inn forslag til nye elementer som ikke allerede står i Appendix A1.
- b) Alle forslag til nye elementer sendes til TKTG senest to måneder før den aktuelle nasjonale konkurransen eller tre måneder før den aktuelle internasjonale konkurransen.
- c) Forespørselen må inneholde en beskrivelse, tekniske tegninger og figurer i tillegg til en video.

For øvrige opplysninger henvises det til internasjonalt reglement.

### 10.2 Tumbling og Trampett

I tumbling og trampett er det tillatt å utføre elementer, som ikke har en kode eller symbol, hvis D-verdien kan beregnes ved å bruke basiselementverdiene og tilleggsverdiene.

### 10.3 Reglementoppdatering

- a) Etter alle offisielle konkurranser arrangert av EG vil det komme en reglementsoppdatering fra TC-TG/EG.
- b) Denne vil inneholde alle nye elementer og variasjoner med kode og illustrasjon.
- c) Oppdatering vil bli sendt fra EG til alle tilsluttede nasjonale forbund og alle internasjonale dommere med dato for når endringene trer i kraft.
- d) I Norge oppdateres reglementet ved behov.



# Art 11 Frittstående

## 11.1 Apparatkrav

### 11.1.1 Generelle krav

- a) Frittståendeprogrammet utføres av hele troppen til musikk. Musikken skal virke understøttende til bevegelsene. Bakgrunnsmusikk gir grunnlag for trekk. Tidsbegrensningen for frittståendeprogrammet er fra 2:15 til 2:45 minutter.
- b) Alle konkurrerende gymnaster til troppen skal delta i frittstående.
- c) Programmet skal utføres på innsiden av frittståendefeltet.
- d) Størrelsen på frittståendefeltet er 14m x 16m.
- e) Troppen skal jogge inn i konkurransearenaen når arrangøren gir beskjed om dette. Troppen skal vente ved kanten av frittståendefeltet på grønt flagg/lys fra overdommer (E1). Når troppen får grønt flagg/lys skal hele troppen jogge inn til startposisjonen på frittståendefeltet. Troppen starter sitt program når musikken starter. CD1 skal signalisere til E1 når CD-panelet er klart.
- f) Frittståendeprogrammet skal utføres med god balanse, teknikk, utstrekning og dynamikk. Troppen skal vise synkronitet og lik utførelse der det er meningen. Alle valgte elementer skal utføres med dynamikk og alle forflytninger og overganger skal vise kontinuitet med en logisk og naturlig flyt.
- g) Hele programmet skal ha en rytmisk og gymnastisk kvalitet hvor føttene og hele kroppen er aktiv.
- h) Formasjoner skal være klare og tydelige. Overganger, det gymnastene gjør når de forflytter seg fra en formasjon til en annen, skal ha en gymnastisk kvalitet.
- i) Programmet skal utføres i ulike retninger.

### 11.1.2 Komposisjonskrav (2,0)

Komposisjonskarakteren består av syv ulike komposisjonskrav. Hvert krav (utført etter definisjonen) utgjør til sammen komposisjonskarakteren. Kravene er:

- Vanskeelement i bevegelsessekvens **DS**→ (for start), **DS**← (for slutt)
- Rytmisk bevegelsessekvens: **RS**→ (for start), **RS**← (for slutt)
- To retninger: ↑↔
- Åtte (8) formasjoner skal angis med prikker eller kryss slik at formasjonen og gymnastenes plassering er tydelig markert
- Kurvet formasjon med bevegelse: **CF**
- En stor formasjon: **LF** («Large formation»)
- En liten formasjon: **SF** («Small formation»)

For hvert manglende krav vil det bli trukket 0,2 fra komposisjonskarakteren.

Komposisjonselementene skal markeres i riktig rekkefølge, ved siden av formasjonen de skal utføres i.

### 11.1.3 Vanskekrav (åpen verdi)

Vanskeverdien består av dommernes vurdering av ti (10) ulike vanskeelementer. Hele troppen skal utføre elementet korrekt etter definisjonen for å få hele vanskeverdien. Valget av elementer bør ikke gå på bekostning av tekniske prestasjoner i valgte vanskeelement. Elementene bør passe modenheten og nivået til gymnastene. Vanskeelementene er:

- Balanseelementer 3
- Hopp/sprang/hinkesprang 3
- Akrobatiske elementer 2
- Gruppeelement 1
- Flexibilitetselement 1

Alle vanskeelementer troppen ønsker evaluert skal markeres i vanskeskjemaet (kun de ti). Kun elementer markert i vanskeskjemaet vil bli evaluert. Alle vanskeelementer finnes i tabellen i





Appendix A1. Vanskeelementene skal markeres i riktig rekkefølge, ved siden av formasjonen de skal utføres i.

#### **11.1.4 Utførelseskrav (10,0)**

Utførelsestrekk kan gjøres fra følgende:

- Synkronitet i henhold til koreografi
- Lik utførelse
- Dynamisk utførelse
- Utslag og utstrekning
- Balanse og kontrollert utførelse
- Presisjon i formasjoner
- Overganger
- Utførelse i vanskeelementer
- Feil antall gymnaster
- Fall
- Utførelse utenfor feltet
- Bevegelser i forhold til musikk

Alle utførelsestrekk trekkes fra 10,0.

Bonus (+0,1) kan legges til hver dommers utførelseskarakter.



## 11.2 Komposisjon (2,0)

### 11.2.1 Generelt

- Komposisjonskarakteren (C-verdien) beregnes av CD-panelet.
- De ulike komposisjonskravene skal markeres i rekkefølge på vanskeskjemaet, men kun én av hver. Dersom flere av samme type markeres vil kun den første bli evaluert.
- Kun markerte komposisjonskrav vil bli evaluert.
- Maksimum trekk i komposisjon er 2,0. Troppen kan få samlet trekk på mer enn 2,0 ved manglende krav, men CD-dommerne kan kun trekke opp til og med maksimumsgrensen.

### 11.2.2 Definisjon av komposisjonskrav

#### 11.2.2.1 Vanskeelement i sekvens (DS) (0,2)

- Det er et krav å utføre ett av de tellende vanskeelementene som en del av en koreografisk sekvens. Vanskeelementet skal enten være et sprang, et hinkesprang eller et akrobatisk element med sats fra et ben og landing på et ben.
- Det skal være minimum tre ulike koreografiske bevegelser inn til vanskeelementet og minimum tre ulike koreografiske bevegelser ut av vanskeelementet. (Totalt seks (6) ulike koreografisk bevegelser.)
- Hele troppen skal utføre den samme DS samtidig i henhold til koreografien (speiling er tillatt).
- I en DS, skal alle gymnastene forflytte seg over gulvet i et flytende bevegelsesmønster. Ett vanskeelement skal utføres i en DS, der bevegelsene og flyten er bevart og overført mellom koreografien og vanskeelementet.
- Et flytende bevegelsesmønster betyr at hver gymnasts tyngdepunkt skal bevege seg over frittstående gulvet uten pauser eller stopp i sekvensen. Hver gymnast kan ha ulik vei over gulvet, f.eks. endre formasjon, så lenge de utførte elementene og bevegelsene er identiske (speiling er tillatt). Det skal være en kontinuerlig forflytting av tyngdepunktet.
- Vanskeelementet skal ha sats fra ett ben og lande på ett ben for å sikre en flytende overgang til de koreografiske elementene før og etter vanskeelementet. Troppen må velge et vanskeelement som oppfyller dette kravet. F.eks., elementer med håndstående som start- eller sluttposisjon er ikke tillatt.
- Det er tillatt å ta maksimum ett (1) skritt før vanskeelementet i en DS.
- Etter vanskeelementet, skal gymnastene allerede være forberedt til å utføre sekvensen med koreografi så fort begge ben har berørt gulvet.
- Starten og slutten på DS'en skal markeres i vanskeskjemaet med symbolene:
  - DS**→ (for start)
  - DS**← (for slutt)

**Trekk:** 0,2 hvis vanskeelement i bevegelsessekvens mangler eller ikke er utført etter definisjonen.

#### 11.2.2.2 Rytmisk sekvens (RS) (0,2)

- Frittstående programmet kan inneholde mer enn én rytmisk sekvens, men kun én kan være markert på vanskeskjemaet. Det er kun den rytmiske sekvensen markert på vanskeskjemaet som teller i komposisjonsverdien.
- Hele troppen skal utføre den samme sekvensen.
- I løpet av sekvensen skal alle gymnastene bevege seg samtidig over frittstående feltet (fra side til side, bak til front (eller motsatt) eller diagonalt).
- Gymnastene kan bevege seg i én eller to grupper. Gruppene kan starte fra ulike deler av frittstående feltet. En gruppe skal bestå av tre eller flere gymnaster.
- Start- og sluttposisjonen, for hver gymnast, skal ikke være lenger enn tre (3) meter fra kanten av frittstående feltet. For en diagonal RS skal avstanden være maksimum fem (5) meter fra hjørnene.
- Det er tillatt å endre formasjonen i løpet av sekvensen.
- Sekvensen skal inneholde minst ett temposkifte (temposkifte i en bevegelse, ikke i musikken), og ingen stopp.
- Antall elementer i RS er valgfritt.



- i) Det er ikke tillatt å utføre vanskeelementer i den rytmiske sekvensen.
- j) Følgende krav skal oppfylles for at troppen skal oppfylle komposisjonskravet for RS:
  - Alle gymnastene utfører den samme sekvensen (speiling er tillatt).
  - Alle gymnaster utfører RS'en samtidig i gruppe(r).
  - Beveger seg over frittstående feltet (tre alternativer).
  - Inneholder temposkift og ingen stopp (kontinuerlig bevegelse av alle gymnastenes tyngdepunkt).
  - Inneholder ingen vanskeelementer.
  - Start- og sluttposisjonen er innenfor godkjente avstander (pkt. e).
- k) Starten og slutten på RS'en skal markeres i vanskeskjemaet med symbolene:
  - **RS**→ (for start)
  - **RS**← (for slutt)

**Trekk:** 0,2 hvis rytmisk sekvens mangler eller ikke er utført etter definisjonen.

### 11.2.2.3 Retninger (0,4)

- a) Gymnastene skal bevege seg i to forskjellige retninger i frittstående programmet: bakover og sideveis (høyre eller venstre, noen kan bevege seg til høyre og noen til venstre, men samtidig).
- b) En retningssekvens skal bestå av minst tre (3) forskjellige sammenhengende bevegelser eller elementer i den samme retningen.
- c) Vridning av kroppen over 45° vekk fra retningen er ikke tillatt. Mellomskritt er tillatt.
- d) I en bakoversekvens skal ryggen lede retningen. I en sidesekvens er det siden av kroppen som leder retningen.
- e) Vanskeelementer kan ikke brukes i en retningssekvens.
- f) Alle gymnastene må utføre retningssekvensen samtidig.
- g) Retninger skal skrives i vanskeskjemaet med piler: ↑, ↔

**Trekk:** 0,2 pr. manglende retning (bakover eller sideveis).

### 11.2.2.4 Formasjoner (2,0)

#### Antall formasjoner

- a) Det skal være minst åtte (8) forskjellige formasjoner i et frittstående program.
- b) Formasjoner er forskjellige hvis formen er forskjellig. Endrer man kun størrelse på formasjon er den ikke forskjellig (f.eks. en liten sirkel er den samme formasjonen som en stor sirkel).
- c) Troppen må bli i formasjonen lenge nok slik at den er tydelig for dommerne. Formasjonen kan være statisk eller bevege seg.
- d) Hver formasjon (med ulik form) skal markeres i vanskeskjemaet.

**Trekk:** 0,2 for hver manglende formasjon.

#### Stor formasjon (LF = «Large Formation»)

- a) Det må være minst én formasjon i stor størrelse der alle gymnaster er plassert med jevn avstand for å tydelig presentere én form (og ikke står i grupper).
- b) Formasjonen skal gå fra bakkant til forkant og side til side, maks. 1,0m fra kanten av frittstående feltet.
- c) En diagonal fra hjørne til hjørne er ikke tillatt som en stor formasjon.
- d) Stor formasjon skal markeres i vanskeskjemaet med bokstavene **LF**

**Trekk:** 0,2 for manglende stor formasjon.

**Liten formasjon (SF = «Small Formation»)**

- Det skal være én liten formasjon (kompakt), ikke større enn 4\*4m.
- Liten formasjon skal markeres i vanskeskjemaet med bokstavene **SF**

**Trekk:** 0,2 for manglende liten formasjon.

**Kurvet formasjon med bevegelse (CF)**

- Det skal være minst én kurvet formasjon med bevegelse.
- Formasjonen regnes som kurvet med bevegelse hvis gymnastene beveger seg etter hverandre i en tydelig kurvet formasjon.
- Størrelsen og formen kan variere i løpet av bevegelsen.
- Den kurvede formen skal være tydelig og inneholde minst tre elementer eller bevegelser.
- Troppen kan danne en kurvet formasjon sammen eller de kan dele seg og lage to separate kurvede formasjoner. Det skal være minimum fire gymnaster for å lage en kurvet formasjon med bevegelse.
- Kurvet formasjon med bevegelse skal markeres i vanskeskjemaet som **CF**.

**Trekk:** 0,2 for manglende kurvet formasjon med bevegelse.

**11.2.3 Sammendrag av komposisjonskrav**

<b>Tabell for komposisjonskrav</b>	
Vanskeelement i sekvens	0,2
Rytmask sekvens	0,2
Retninger	
• Bakover	0,2
• Sideveis	0,2
Formasjoner	
• 8 ulike formasjoner	0,2 pr. manglende
• Stor formasjon	0,2
• Liten formasjon	0,2
• Kurvet formasjon med bevegelse	0,2



## 11.3 Vanskeverdi (åpen verdi)

### 11.3.1 Generelt

- Vanskeverdien til troppen beregnes av CD panelet.
- Det er kun vanskeelementer i Appendix A1 markert i vanskeskjemaet, som kan inngå i vanskeverdien.
- Hvert element skal markeres kun en gang.
- Dersom det er flere elementer enn kravet markert i vanskeskjemaet, teller kun de som er markert først innenfor hver gruppe av vanskeelementer.

#### 11.3.1.1 Utregning/evaluering av vanskeverdien

- Vanskeverdien kan kun bestå av ti (10) ulike elementer fra følgende grupper:
  - Balanseelementer 3
  - Hopp/sprang/hinkesprang 3
  - Akrobatiske elementer 2
  - Gruppeelement 1
  - Fleksibilitetselement 1
- Alle verdier på vanskeelementer finnes i vanskeverditabellen i Appendix A1. I vedlegget er bildene ment som veiledning, men det er teksten som er gjeldende.
- Verdien til balanseelementene, hopp/sprang/hinkesprang, akrobatiske elementer, gruppeelementet og fleksibilitetselementet summeres til troppens vanskeverdi. Vanskeverdien (D-karakter) beregnes av D panelet. Eksempel på utregning av vanskeverdi for akrobatiske elementer:  $A603A + A213A = 0,8$ . Vanskeverdien til akrobatiske elementer er 0,8.
- Minst tre (3) av vanskeelementene skal utføres etter 1:30 min for at de skal evalueres og telle.

#### 11.3.1.2 Markering av vanskeelementer

- Troppen kan utføre flere vanskeelementer enn de som er markert på vanskeskjemaet, men kun de som er markert vil telle i vanskeverdien. Vanskeelementene skal markeres i riktig rekkefølge, ved siden av formasjonen de skal utføres i.
- Ti (10) vanskeelementer skal markeres med kodennummer og symbolet til elementet.
- Hvis en tropp må endre et markert vanskeelement i vanskeskjemaet pga. skade før frittståendeprogrammet så har de rett til å gjøre det ved at troppens trener kontakter CD1.
- Vanskeelementer, som er skrevet opp i vanskeskjemaet, skal ha ulike kodennummer for å være tellende.
- Bokstavene foran kodennummeret gir informasjon om hvilken type elementet er:
  - DB = Dynamisk Balanse element
  - SB = Stående Balanse element
  - HB = Håndstående Balanse element
  - J = Hopp/Sprang/Hinkesprang element
  - A = Akrobatisk element
  - F = Fleksibilitetselement
  - G = Gruppeelement

Det første tallet er verdien til elementet. Ved fire tall er det de to første tallene som gir verdien. De to siste tallene er gruppen i vansketabellen. En avsluttende bokstav angir varianten av elementet.

#### 11.3.1.3 Utførelseskrav vanskeelementer

- Utførelsen av hvert vanskeelement skal samsvare med normen (se Appendix A1). Hvis ikke vil vanskeverdien bli redusert eller ikke telle.
- Alle utøvere på troppen skal utføre de samme vanskeelementene med samme kodennummer og samme variant (A/B/C). Vanskeelementene skal utføres med armer og ben i samme posisjon. Speiling er tillatt (f.eks. utføre et hopp eller ståbalanse på forskjellig



fot). Ved speiling i gruppeelementet kan gymnastene velge ulike elementer, men elementenes kodenummer skal være likt.

- c) Et element med samme kode kan kun telles en gang, selv om den utføres med ulike variasjoner. F.eks. hvis troppen utføre JXXXA og JXXXB vil verdien kun bli gitt en gang.
- d) Vanskeelementene skal utføres av alle samtidig, i henhold til koreografien. Det betyr at det skal være koreografert til å være samtidig. Hvis noen utfører vanske elementet korrekt, men ikke synkront, vil troppen fortsatt få vanskeverdien, men E-trekk for synkronitet.
- e) I elementer med krav til fleksibilitet (f.eks. bendeling eller vinkel i hofte/kne i hopp/balanser osv.) er det en generell toleranse på 15° for bendelingen og vinkel i hofte/kne.

#### 11.3.1.4 Reduksjon av vanskeverdi

- a) Hele vanskeverdien til et vanskeelement vil kun bli gitt hvis alle på troppen utfører vanskeelementet korrekt.
- b) Hvis alle forsøker å utføre et vanskeelement, men én, to eller flere utøvere ikke klarer det, vil vanskeverdien bli redusert (halv verdi eller ingen verdi) av enkeltdommerne.
- c) Unntak fra punkt b): I gruppeelementet skal alle gymnastene utføre elementet korrekt for å få vanskeverdien.
- d) Hvis tre eller flere utøvere ikke klarer elementet vil man ikke få verdien for elementet.
- e) Det er ikke tillatt med mer enn tre skritt (gående eller løpende) før et vanskeelement. (Hinkesats er tillatt i tillegg til skrittene.)
- f) Unntak fra punkt e) I vanskeelement i bevegelsessekvens, hvor det er tillatt med maksimum ett skritt før vanskeelementet gjelder følgende:
  - Hvis en eller to gymnaster tar for mange skritt vil vanskeverdien halveres
  - Hvis tre eller flere gymnaster tar for mange skritt vil vanskeverdien ikke bli gitt
- g) Dersom laget ikke utfører DS vil kun 9 D-elementer telles. Det siste utførte akrobatiske elementet eller hoppet vil få 0 i verdi.
- h) Hvis én eller flere utøvere ikke forsøker å utføre vanskeelementet vil man ikke få noen verdi for vanske elementet.
- i) Vanskeelementer skal utføres jevnt i frittståendeprogrammet
  - Minst tre (3) vanskeelementer skal utføres etter 1:30 min
  - Hvis tre ulike vanskeelementer ikke utføres etter 1:30 min, vil troppen miste verdien til de aktuelle elementene (selv om utførelsen er etter kravet). Gjelder kun de tre (3) siste elementene markert på vanskeskjemaet.
  - Fordelingen av vanskeelementer (1:30 min) skal markeres på vanskeskjemaet med en horisontal rett linje slik at det er tydelig hvilke vanskeelementer som utføres etter 1:30 min.
- j) Små feil i utførelsen påvirker ikke verdien til vanskeelementet hvis utførelsen er i henhold til vanskekravet. F.eks. en utøver bøyer stamfoten (mindre enn 15°) i SB603.
  - I elementer med skru eller vending er toleransen  $\leq 45^\circ$  (under- og overrotert) når det gjelder vanskeverdi.
  - Ekstra fleksibilitet utover det som kreves for å oppnå vanskekravet påvirker ikke vanskeverdien.

### 11.3.2 Vanskeelementer

#### 11.3.2.1 Balanser (DB, SB, HB)

- a) Tre (3) forskjellige balanseelementer kan være tellende i vanskeverdien. Alle tre balanseelementer skal være skrevet opp i vanskeskjemaet.
- b) Én balanse skal være håndstående (HB1001).
- c) Én balanse skal være en stående balanse.
- d) Den tredje tellende balansen kan være dynamisk, stående eller med håndstøtte.

#### 11.3.2.2 Hopp/sprang/hinkesprang (J)

- a) Tre (3) forskjellige hopp, sprang eller hinkesprang kan være tellende i vanskeverdien. Alle tre elementer skal være skrevet opp i vanskeskjemaet.



- b) Andre hopp, sprang og hinkesprang kan utføres så lenge de ikke er markert på vanskeskjemaet.
- c) Sprang og hinkesprang som starter og slutter på ett ben kan brukes som en del av DS komposisjonskravet.

#### 11.3.2.3 Akrobatiske elementer (A)

- a) To forskjellige akrobatiske elementer kan være tellende i vanskeverdien og skal markeres i vanskeskjemaet.
- b) Akrobatiske elementer skal samsvare med normen til elementene i troppsgymnastikk.
- c) Akrobatiske elementer som starter og slutter på ett ben kan bli brukt som en del av DS komposisjonskravet.
- d) De to akrobatiske elementene kan ikke være fra samme gruppe. Det vil si at en tropp ikke kan ha to akrobatiske elementer fra AX01, AX02, AX03, AX04, AX05, AX06, AX07, AX08, AX09, AX010, AX011, AX013 og AX014.

#### 11.3.2.4 Gruppeelement (G)

- a) Frittståendeprogrammet kan inneholde flere enn ett gruppeelement, men kun ett kan markeres på vanskeskjemaet. Kun gruppeelementet markert på vanskeskjemaet blir evaluert og kan telle i vanskeverdien.
- b) I gruppeelementet skal alle gymnastene delta og ha en aktiv rolle i enten et synlig løft fra gulvet eller et kast (f.eks. løfte, bli løftet, kaste og/eller ta imot eller bli kastet). Dette kan hele troppen gjøre sammen eller i grupper på minst tre (3) gymnaster.
- c) Et løft skal innebære at en eller flere gymnaster løftes helt opp fra gulvet med aktiv støtte av de andre gymnastene.
  - a. Gymnasten(e) som løftes skal tydelig bli løftet av andre gymnaster, eller de andre støtter slik at de(n) er over gulvet i gruppeelementet. De(n) løftede gymnasten(e) skal være over gulvet i minst to (2) sekunder i G601. Gjelder ikke i G1001.
  - b. Aktiv støtte betyr at gymnastene skal jobbe for å utføre løftet eller beholde egen posisjon for å støtte løftet gymnast. (F.eks. liggende flatt på gulvet vil ikke telle som aktiv støtte.) Stående støtte, på alle fire eller liknende, mens andre bruker de til å løfte, er godkjent.
- d) Elementene skal utføres samtidig.
- e) Ulike grupper kan utføre gruppeelementer med samme kode, men elementene behøver ikke se like ut.
- f) I gruppeelementer med rotasjoner og skruer, er vendingen alltid relativ til gymnasten(e) som løftes eller kastes (det er ingen toleranse i rotasjon/skru). Rotasjon og skru i kast måles mens gymnasten er i luften.
- g) Hvis gruppeelementet ikke utføres etter definisjonen, vil troppen miste verdien. (Ingen halv verdi gitt.)

#### 11.3.2.5 Fleksibilitetselement (F)

- a) Frittståendeprogrammet kan inneholde flere enn ett fleksibilitetselement, men kun ett kan markeres på vanskeskjemaet. Kun fleksibilitetselementet markert på vanskeskjemaet blir evaluert og kan telle i vanskeverdien.
- b) Hele troppen skal utføre det samme fleksibilitetselementet, som utføres samtidig og i henhold til koreografien.
- c) I fleksibilitetselementet skal posisjonen vises tydelig, men må ikke holdes.





## 11.4 Utførelse (10,0)

### 11.4.1 Generelt

- Utførelseskarakteren (E-karakter) beregnes av E-panelet.
- For å beregne en dommers E-karakter summeres alle oppsummerte utførelsestrekk og tilleggstrekk som trekkes fra 10,0.
- Frittståendeprogrammet utføres av en tropp og E-dommerne trekker sine oppsummerte utførelsestrekk for hele troppen. Tilleggstrekk er enten for hele troppen eller individuelle gymnaster.
- Utførelsesbonus 0,1 kan bli gitt på hver enkelt dommers E-karakter.
- Overdommertrekk utføres av E1 og trekkes fra troppens endelige frittstående karakter.

### 11.4.2 Oppsummerte Utførelsestrekk

- Fremgangsmåten for å bestemme riktig trekk er å identifisere en feil, for enhver del av programmet, som **Mindre**, **Moderat** eller **Stor** og foreta det mest passende trekket basert på hvor mange utøvere som gjør feilen.
- For enhver del av programmet betyr for eksempel:
  - Ritmisk sekvens
  - Sekvens i retninger
  - Bevegelsessekvens med vanskeelement
  - Overganger
  - Vanskeelement
- Maksimum trekk for hver del av programmet kan ikke overstige trekkene spesifisert under «**Større feil**» i tabellen under.
- Hvordan beregne/oppsummere utførelsestrekk:
  - Identifiser alle individuelle feil, for enhver del av programmet, og klassifiser de per gymnast som **Mindre**, **Moderat** eller **Stor**. Dersom det er flere enn en feil, summeres de og rundes ned til nærmeste type feil (0,2 for moderat, 0,4 for stor) i henhold til første rad i tabellen over. (En gymnast gjør feil.) Alle utførelsestrekk fra 11.4.2 betraktes samtidig.
    - Eksempel; en gymnast gjør en mindre feil og en moderat feil ( $0,1 + 0,2 = 0,3$ ). Dette rundes ned til 0,2 og typen feil for den gymnasten er moderat.
    - Eksempel; en gymnast gjør en mindre og to moderate feil ( $0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5$ ), som rundes ned til 0,4 og typen feil for den gymnast er en stor feil.
  - Estimer antall gymnaster som gjør de mindre, moderate og store feilene som identifisert over. For hver av typene feil, kan det være enten en gymnast, mindre enn halvparten av troppen eller mer enn halvparten av troppen.
    - Eksempel: to gymnaster (mindre enn halvparten av troppen) gjør en mindre feil og en gymnast gjør en stor feil.
    - Litt bøyd armer og litt bøyd ben er samme type feil, selv om de er ulike feil.
  - Oppsummer trekkene for troppen. De oppsummerte utførelsestrekkene for troppen er definert av antall gymnaster som gjør feil av typene mindre, moderat og stor. De tilgjengelige trekkene for enhver del av programmet er 0,1 – 0,2 – 0,4 – 0,7 og 1,0. Kombinasjoner av ulike størrelser av feil, summeres og rundes ned til nærmest tilgjengelige trekk i henhold til tabellen under.
    - Dersom det kun er mindre feil er maksimumstrekket 0,4.
    - Dersom det er moderate feil, inkludert mindre feil, er maksimumstrekket 0,7.
    - Dersom det er store feil, inkludert mindre og/eller moderate feil, er maksimumstrekket 1,0.
  - For å beregne dommerens E-karakter summeres alle de oppsummerte trekkene, som deretter trekkes fra 10,0.
  - Hver dommer gir sin karakter med en desimal. Oppsummerte utførelsestrekk er ytterligere forklart i Appendix A2.





Trekketabell for utførelse				
Antall feil ↓	Type feil →	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
Én gymnast gjør feil		Veldig liten 0,1	Liten 0,2	Medium 0,4
Mindre enn halvparten av troppen gjør feil		Liten 0,2	Medium 0,4	Stor 0,7
Halvparten av troppen eller flere gjør feil		Medium 0,4	Stor 0,7	Veldig stor 1,0

#### 11.4.2.1 Synkronitet i henhold til koreografi

- Troppen skal utføre elementene samtidig i henhold til koreografien.
- En gymnast som trekkes for et fall, skal ikke trekkes for synkronitet i tillegg.

#### 11.4.2.2 Lik utførelse

- Troppen skal utføre de samme bevegelsene og elementene på nøyaktig samme måte, hvis ikke koreografien tydelig viser noe annet.
- For vanskeelementer skal dette trekket kun brukes dersom det ikke er noen andre spesifikke trekk for elementene.
- En gymnast som trekkes for et fall, skal ikke trekkes for ulik utførelse i tillegg.

#### 11.4.2.3 Dynamisk utførelse

- Troppen skal utføre programmet med den dynamiske utførelse som koreografien krever.
- Dynamisk utførelse inkluderer f.eks. god rytme og bevissthet på tyngdepunktet med avspenning og utstrekning. Sekvenser av bevegelse skal vise en naturlig flyt. Flyten fra en bevegelse skal fortsette inn i neste i stedet for at gymnastene henter «ny kraft».
- Det skal ikke være formålsløse stopp mellom bevegelser eller pauser for å forberede bevegelser.
- Alle bevegelser og elementer skal ha en dynamisk utførelse.
- Sekvenser utført med kun isolerte arm- eller benbevegelser uten at kroppen involveres vil alltid medføre trekk.

#### 11.4.2.4 Utslag og utstrekning

- Elementer og bevegelser skal utføres med optimal utstrekning.
- Utslekningen skal være tydelig i alle elementer gjennom hele programmet.
- For vanskeelementer skal dette trekket kun brukes dersom det ikke er noen andre spesifikke trekk for elementene.

#### 11.4.2.5 Balanse og kontrollert utførelse

- Programmet skal utføres med kontroll og balanse. Ekstra steg, hopp, tilleggsbevegelser med armer og ben samt håndstøtte for å holde balansen medfører trekk.
- For vanskeelementer skal dette trekket kun brukes dersom det ikke er noen andre spesifikke trekk for elementene.
- En gymnast som trekkes for et fall, skal ikke trekkes for balanse og kontrollert utførelse i tillegg.

#### 11.4.2.6 Presisjon i formasjoner

- Alle formasjoner skal være presise og som markert på vanskeskjemaet (f.eks. rette linjer der det er hensikten).
- En gymnast som trekkes for et fall, skal ikke trekkes for presisjon i formasjoner i tillegg.

#### 11.4.2.7 Overganger

- Overganger betyr de elementer og bevegelse som benyttes for å gå fra en formasjon til en annen eller for å forberede seg til gruppeelementet.



- b) **Kvalitet på overganger:** Overgangene skal ha rytmisk og gymnastisk kvalitet og være en naturlig del av frittståendeprogrammet. Overganger, som kun består av gåing, marsjering eller løping uten gymnastisk kvalitet og at hele overkroppen er involvert i bevegelsen, vil medføre trekk hver gang.
- c) **Naturlige overganger:** Overgangene skal gjøres naturlig uten å ta ekstra lange skritt eller unaturlige skritt på stedet for å unngå trekk.

#### 11.4.2.8 Utførelse i vanskeelementer

- a) Elementene skal utføres i henhold til de spesifiserte kravene.
- b) Disse trekkene kan kun benyttes på vanskeelementer markert på vanskeskjemaet og som teller i troppens vanskeverdi.

#### 11.4.2.9 Tabell for oppsummerte utførelsestrekk

Oppsummerte utførelsestrekk	Mindre	Moderat	Større
Synkronitet	x	x	x
Lik utførelse	x	x	
Dynamisk utførelse	x		
Utslag og utstrekning	x		
Balanse og kontrollert utførelse	x	x	
Presisjon i formasjoner	x		
Overganger	x		
Utførelse i vanskeelementer	x	x	x

#### 11.4.3 Tilleggstrekk

##### 11.4.3.1 Feil antall gymnaster

- a) I frittståendeprogrammet skal det være 6-12 gymnaster. Hvis det er flere eller færre gymnaster i frittstående, eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen, vil det medføre trekk.
- b) Hvis det er færre enn seks gymnaster i frittstående etter at det er blitt trukket for å forstyrre frittståendeprogrammet vil man ikke få trekk for feil antall gymnaster eller ulikt antall kjønn. Hvis det ikke er likt antall kjønn i miks grunnet en skade, som skjer i løpet av frittståendeprogrammet, vil det ikke medføre trekk for feil antall gymnaster.
- c) Det er ikke tillatt å erstatte gymnaster under programmet.

**Trekk:** 1,0 poeng pr. gymnast for lite eller for mye.

##### 11.4.3.2 Fall

- a) Hvis en gymnast faller vil det medføre et trekk på 0,3 hver gang pr. gymnast.
- b) Trekket er kun for et tydelig fall og benyttes ikke ved f.eks. for tidlig nedgang fra en balanse.
- c) Andre feil forårsaket av fallet skal ikke trekkes (f.eks. synkronitet, lik utførelse, presisjon i formasjoner og utførelse utenfor feltet).

**Trekk:** 0,3 hver gang pr. gymnast.



### 11.4.3.3 Utførelse utenfor feltet

- Enhver berøring av gulvet på utsiden av frittstående feltet vil medføre et trekk hver gang.
- De hvite linjene som markerer feltet anses som en del av frittstående feltet (14\*16m).
- En gymnast som trekkes for et fall, skal ikke trekkes for utførelse utenfor feltet i tillegg.

**Trekk:** 0,1 hver gang pr. gymnast.

### 11.4.3.4 Bevegelser i forhold til musikk (0,2)

- Det skal være et forhold mellom musikk og bevegelse. Programmet skal gi inntrykk av at «man ser det man hører og hører det man ser».

**Trekk:** 0,2 én gang.

## 11.4.4 Tabell for tilleggstrekk

Tilleggstrekk utførelse	
Feil antall gymnaster	1,0 pr. gymnast
Fall	0,3 pr. gymnast pr. gang
Utførelse utenfor feltet	0,1 pr. gang pr. gymnast
Bevegelser i forhold til musikk	0,2 én gang

### 11.4.5 Utførelsesbonus (+ 0,1)

Hvis frittstående programmet eller deler av det er utført til perfektjon eller er overbevisende fremført for publikum på en eksepsjonelt god måte kan troppen få en bonus.

**Bonus:** +0,1 pr. tropp på hver E-dommers egen karakter.

### 11.4.6 Overdommertrekk – Utførelse (E1)

E1 trekker overdommertrekk fra troppens endelige karakter i apparatet.

#### 11.4.6.1 Forstyrrer frittstående programmet (1,0)

Troppen skal ikke bytte ut gymnaster i løpet av et frittstående program. Hvis en gymnast slutter å utføre programmet og forlater frittstående feltet vil det medføre trekk.

**Overdommertrekk:** 1,0 pr. gymnast.

#### 11.4.6.2 Varighet (0,3 / 2,0)

- Tidsbegrensningen er fra 2:15 til 2:45.
- Tidtakingen starter med musikken og slutter når siste bevegelse er utført.
- Elementer utført etter 2:45 skal gjenkjennes og evalueres.
- E2 skal ta tiden.

**Overdommertrekk:** 0,3 hvis programmet er for kort eller for langt.

**Overdommertrekk:** 2,0 hvis programmet er kortere enn 2 minutter.

#### 11.4.6.3 Musikk (0,3)

- Hele programmet utføres til valgfri musikk.
- Musikken skal være instrumental (uten vokal). Dette betyr ingen ord, selv om ordets betydning er ukjent. Det er lov med vokal som et instrument (f.eks. nynning og plystring).

**Overdommertrekk:** 0,3 én gang for manglende musikk og/eller musikk med vokal.



#### 11.4.6.4 Ikke tillatt konkurransetøy (0,3)

Følgende vil gi overdommertrekk for ikke tillatt konkurransetøy, som beskrevet i kapittel [6.2](#):

- Fottøy (hvis ikke hele troppen har likt)
- Løse gjenstander
- Kroppsmaling
- Mangler nummerering (enkeltgymnaster)

**Overdommertrekk:** 0,3 én gang.

#### 11.4.4.5 Smykker (0,3)

- a) Gymnaster skal ikke ha på seg noen form for smykker (dette inkluderer øredobber, piercinger og tape for å skjule disse). Dekorerte hårklemmer og –bøylere regnes som smykker.

**Overdommertrekk:** 0,3 én gang.

#### 11.4.4.6 Bandasjer og støtter (0,3)

- a) Bandasjer (inkl. leddstøtter) og teip skal være skikkelig festet og helst av en nøytral (ikke påtrengende) farge, som beskrevet i kapittel [6.2](#). Bandasjer bør skjules under konkurransedrakten hvis det er mulig.

**Overdommertrekk:** 0,3 én gang.

#### 11.4.4.7 Ikke respektere konkurranseformatet (0,3 pr.)

Trekket for å ikke respektere konkurranseformatet blir brukt dersom troppen ikke følger kravene til apparatet eller andre konkurransebestemmelser (0,3 pr. punkt). F.eks.:

- Jogger ikke inn til startformasjonen på frittstående feltet.
- Jogger inn til startformasjon før grønt flagg fra overdommer (E1) er gitt.
- Tropp/trener forårsaker brudd på «Retningslinjer apparater troppsgymnastikk i nasjonale konkurranser med en form for status».
- Visuell/verbal instruksjon fra en trener under programmet.

**Overdommertrekk:** 0,3 pr. punkt.



### 11.4.5 Overdommertrekk – tabell

Overdommertrekk	
Forstyrrer frittståendeprogrammet	1,0 pr. gymnast
Varighet <ul style="list-style-type: none"><li>• For kort/langt</li><li>• Kortere enn 2 minutter</li></ul>	0,3 2,0
Musikk <ul style="list-style-type: none"><li>• Mangler</li><li>• Med tydelig vokal</li></ul>	0,3 én gang
Ikke tillatt konkurranseutrustning <ul style="list-style-type: none"><li>• Mangler nummerering (enkeltgymnaster)</li><li>• Fottøy (hvis ikke hele troppen har likt)</li><li>• Løse gjenstander</li><li>• Kroppsmaling</li></ul>	0,3 én gang
Smykker	0,3 én gang
Bandasjer/støtter	0,3 én gang
Ikke respektere konkurranseformatet <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogger ikke inn til startformasjonen på frittstående feltet.</li><li>• Jogger inn til startformasjon før grønt flagg fra overdommer (E1) er gitt.</li><li>• Tropp/trener forårsaker brudd på «Retningslinjer apparater troppsgymnastikk i nasjonale konkurranser med en form for status».</li><li>• Visuell/verbal instruksjon fra en trener under programmet.</li></ul>	0,3 pr.



## Art 12 Tumbling

### 12.1 Krav til innhold

#### 12.1.1 Generelt

- a) Alle gymnastene i tumbling skal delta i frittstående.
- b) Troppen skal jogge inn på arenaen når de blir presentert av speaker. Troppen venter på grønt flagg ved starten av tilløpet.
- c) Når troppen har kommet seg i posisjon og de har fått grønt flagg av overdommer (E1) vil musikken starte og troppen kan begynne.
- d) Omgangene utføres til valgfri instrumental musikk. Varigheten skal maksimalt være 2:45 minutter.
- e) Det er ikke tillatt å forlenge tilløpet eller markere tilløpet med klær eller andre gjenstander. Et målebånd skal være festet til gulvet ved siden av tilløpet. Målebåndet viser avstanden til starten av landingsområdet.
- f) Hver tropp utfører tre forskjellige omganger der hver serie skal bestå av en kombinasjon av minst tre akrobatiske elementer uten mellomsteg og pauser.
- g) I juniorklassen kan én serie inneholde to akrobatiske elementer uten mellomskritt eller pauser. Alle, som skal gjøre kun to elementer, skal utføre dette i den samme omgangen. De to andre omgangene skal inneholde tre elementer slik som for senior.
- h) Troppen stiller med seks gymnaster i hver omgang. Troppen kan bruke forskjellige gymnaster i de tre omgangene.
- i) I miksklassen skal det være likt antall gymnaster av kvinner og menn i hver omgang.
- j) Alle gymnaster skal lande siste element i landingsområdet.
- k) Etter første og andre omgang skal gymnastene jogge samlet og samtidig tilbake til starten på tilløpet.
- l) Én trener (kun én) skal stå på landingsområdet for å sikre gymnastene, helst på motsatt side av dommerne. Treneren kan, hvis nødvendig, gå ut på tumblingen.
- m) Det er ikke lov å utføre triple saltoer uten dispensasjon. Trippel salto uten dispensasjon medfører diskvalifikasjon av troppen.

#### 12.1.2 Komposisjon (2,0)

- a) Første omgang: alle gymnastene utfører samme serie.
- b) Andre omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- c) Tredje omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- d) Minst én omgang skal gå bakover og minst én skal gå forover. Én omgang kan i tillegg være forover, bakover eller kombinert.
- e) Hver enkelt serie skal inneholde minst tre akrobatiske elementer uten mellomskritt eller pauser.
- f) Første omgang: I doble eller triple saltoer med to skruer eller færre, skal antall skruer i hver salto være likt for alle gymnaster.
- g) Troppen skal vise variasjon i de valgte seriene.

#### 12.1.3 Vanskelighet (åpen verdi)

- a) Valget av elementer i seriene bør ikke gå på bekostning av tekniske prestasjoner i valgte vanskeelement. Seriene bør passe modenheten og nivået til gymnastene.
- b) Vanskeverdien for hver omgang beregnes ut fra verdien av alle gymnastenes serie.
- c) Vanskeverdiene for alle basiselementene finnes i kapittel [12.3.4](#) med tillegg for skruer i kapittel [12.3.5](#).

#### 12.1.4 Utførelse (10,0)

- a) Karakteren for utførelsen (E) blir beregnet ved å summere utførelsestrekkene for alle gymnastene og trekke dette fra 10,0 poeng i hver omgang før gjennomsnittet av de tre omgangene beregnes.
- b) Utførelsesbonus (+0,1) kan bli gitt, som forklart i [12.4.5](#).



## 12.2 Komposisjon (2,0)

### 12.2.1 Generelt

- Alle elementer som er utført etter et brudd, en pause, et mellomskritt eller et fall, vil ikke telle i beregningen av komposisjonstrekkene.

### 12.2.2 Definisjon av komposisjonstrekk

- Alle komposisjonstrekk trekkes fra komposisjonskarakteren. Maksimalt trekk for komposisjon er 2,0. Troppen kan pådra seg trekk, som summert blir mer enn 2,0, men dommerne kan ikke trekke mer enn 2,0.
- En gymnast utfører en bakoverserie hvis alle elementer går bakover og en foroverserie hvis alle elementer går forover.
- Dersom det er flere enn seks gymnaster i en omgang, gjelder C-trekkene for skruer og doble de seks første gymnastene. Resterende gymnaster kan pådra seg trekk for progresjon, repetisjon, manglende element etc. Gjelder kun for TeamGym da nasjonale klasser har egne regler.
- Hvis ikke noe annet er oppgitt, vil alle komposisjonstrekkene bli tatt i betraktning, utenom hvis det ikke er seks gymnaster i en omgang. I dette tilfellet vil det ikke være trekk for kapittel 12.2.2.1, 12.2.2.4, 12.2.2.5 og 12.2.2.6 for den manglende gymnasten.
- Trekkene for komposisjon gjelder for alle elementer med en gyldig D-verdi. I den obligatoriske omgangen gjelder dette også dersom en gymnast ikke utfører eksakt samme element som flertallet. F.eks. strak salto med 360° skru uten landing med begge bena først, får ikke godkjent skrukravet eller D-verdien.

#### 12.2.2.1 Obligatorisk omgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnastene utføre eksakt den samme serien. Dette kalles obligatorisk omgang.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for ikke å utføre korrekt obligatorisk serie.

#### 12.2.2.2 Riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang (0,1 pr.)

I andre og tredje omgang kan gymnastene øke vanskeligheten innad i omgangen. Serier med høyere vanskeverdi skal komme etter serier med lavere verdi i omgangen. Enkle saltoer før doble saltoer og doble før triple, men uten trekk for riktig rekkefølge.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for ikke riktig rekkefølge innad i omgangen.

#### 12.2.2.3 Repetisjon av siste element (0,2 pr. gymnast hver gang)

Dersom en gymnast utfører et siste element som har vært utført i en av de to andre omgangene, vil det medføre repetisjonstrekk. Trekket skjer i den omgangen der det siste elementet er gjort færrest ganger. Hvis det er repetisjon av et siste element, som ble feil utført i den obligatoriske omgangen, vil det ikke være grunnlag for repetisjonstrekk.

**Unntak:** Dersom siste elementet i en serie med to doble saltoer er utført i en annen serie uten to doble saltoer er det ikke grunnlag for repetisjonstrekk.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for repetisjon av siste element.

#### 12.2.2.4 Forover- og bakoveromgang (0,2 pr. gymnast)

Troppen skal utføre minst én omgang forover og én bakover. Trekket blir tatt i den omgangen som kommer nærmest i å oppfylle kravet.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for manglende forover- eller bakoverserie.



### 12.2.2.5 Skru (0,1/0,2 pr. gymnast)

Troppen skal utføre en omgang som inneholder et element med minimum helskru (360°) i enkle saltoer eller halvs kru (180°) i doble eller triple saltoer. Trekket blir tatt i den omgangen som kommer nærmest i å oppfylle kravet.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til skru i rekrutt og junior.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til skru i senior.

### 12.2.2.6 Krav om dobbel salto (0,1/0,2 pr. gymnast)

En tropp skal utføre minst en omgang der gymnastene utfører en serie som inneholder minst dobbel salto (triple saltoer er også godkjent). Trekket beregnes på den serien der flest gymnaster oppfyller kravet.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til doble saltoer i junior.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til doble saltoer i senior.

### 12.2.2.7 Blind landing i trippel salto

Trippel salto skal ikke landes med ansiktet bort fra tumblingen (blind landing). Hvis det skjer, vil det medføre trekk.

Landing uten (begge) føttene først vil alltid gi 0 i vanskeverdi, uten trekk for blind landing.

**Trekk:** 0,3 pr. gymnast.

### 12.2.2.8 Manglende element i serien (0,3 per gymnast og manglende element)

Dersom en gymnast utfører færre elementer enn kravet er det grunnlag for trekk. Trekket skal ikke brukes når feil serie utføres i den obligatoriske omgangen, hvis en gymnast løper gjennom uten å utføre noen elementer eller hvis det ikke er noen elementer i serien med en gyldig D-verdi.

**Trekk:** 0,3 pr. gymnast og manglende element.

## 12.2.3 Komposisjonstrekk – tabell

Komposisjonstrekk	Trekk
Ikke godkjent obligatorisk serie	0,2 pr. gymnast
Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Repetisjon av siste element	0,2 pr. gymnast
Gymnast mangler forover eller bakover serie	0,2 pr. gymnast
Omgang uten skru (rekrutt, junior / senior)	0,1/0,2 pr. gymnast
Krav om dobbel salto (junior / senior)	0,1/0,2 pr. gymnast
Blind landing i trippel salto	0,3 pr. gymnast og element
Manglende element i serien	0,3 pr. gymnast og element





## 12.3 Vanskelighet (åpen verdi)

### 12.3.1 Generelt

- Det er ingen begrensning på seriens vanskeverdi.
- Seriers vanskeverdi beregnes ut fra de to ulike elementene med høyest verdi.
- Vanskeverdiene til alle elementer finner du i vansketabellen for tumbling. Det er tillatt å utføre et gyldig element, som ikke har et kodennummer eller symbol, hvis du kan bruke basiselementene og tilleggsveerdiene til å beregne verdien til elementet.

### 12.3.2 Beregning av vanskeverdien

- Vanskeverdien for hver omgang beregnes fra summen av vanskeverdien for hver gymnasts individuelle serie.
- Gjennomsnittet av vanskeverdien for de tre omgangene, avrundet ned til nærmeste 0,05, gir troppens endelige vanskeverdi.
- Vanskeverdien i doble og triple regnes ut fra den laveste verdien av kroppsposisjonen. Eks.: strak i første salto og pikert i andre salto vil bli utregnet som en dobbel pikert.
- Dersom flere enn seks gymnaster utfører omgangen, vil det kun beregnes vanskeverdi for de seks første gymnastene.
- En salto med mer enn en halv skru kan kun godkjennes som kroppert, pucked (åpen kroppert) eller strak salto, aldri som pikert.

### 12.3.3 Utførelseskrav

- Alle serier omregnes til det gymnastene faktisk utfører. Unntak er i første omgang hvor gymnastene vil få 0 i vanskeverdi dersom den obligatoriske serien ikke blir utført.
- Dersom mottaker bevisst hjelper en gymnast til å utføre et element eller oppnå en landing med begge føttene først, vil få 0 i vanskeverdi (gjelder alle omganger).
- Elementer som ikke lander med fotsålene først, vil få 0 i vanskeverdi og er ikke gyldige elementer.
  - Berører man samtidig (eller tidligere) med en annen del av kroppen før begge fotsålene har berørt landingsmatten, skal ikke elementet godkjennes.
  - Elementer som lander med begge fotsålene først, men faller i den samme bevegelsen til baksiden av kroppen, fremsiden av kroppen, side, rompe, knær, ansikt, hender eller lander med hender og knær/føtter samtidig, vil få 0 i vanskeverdi.
  - I den samme bevegelsen betyr at når bena til gymnasten ikke viser noe motstand, bremser tyngdepunktet til gymnasten eller endrer retningen til tyngdepunktet etter første berøring av landingsmatten.
- Alle elementer som utføres etter en pause, et fall eller et mellomsteg vil ikke telle i seriers vanskeverdi.
- Dersom mottaker bevisst hjelper en gymnast til å utføre et element vil få 0 i vanskeverdi (gjelder i alle omganger). Resterende elementer i serien vil eventuelt kunne brukes til å beregne seriers verdi (unntatt i den obligatoriske omgangen).
- Hvis gymnasten løper over tumblingen vil serien få 0 i vanskeverdi.
- Verdien av kroppsposisjon (form) og skru blir lagt til det enkelte basiselement for å gi verdien av elementet. Skruer er godkjent med avvik opp til 45°, men med utførelsestrekk. Gjelder både under- og overrotert skru.
- Strekkhopp og strekkhopp med kneopptrekk kan kun være et avsluttende element. De kan kun utføres etter araber, flikk-flakk og stift. Landing på tumblingen gir ikke grunnlag for trekk.
- I araber og stift skal elementet startes fra én fot. For araber, stift, kastestift og flikk-flakk skal det være kontakt fra hender til føtter. Grensen er lett kontakt med minst én hånd og én fot.



### 12.3.4 Verdi basiselementer

Gruppe	Basiselement	Symbol	Verdi
Forover	Hjul	X	0,10
	Stift	∪	0,20
	Kastestift	∩	0,20
	Kroppert salto	σ	0,20
	Pikert salto	σv	0,30
	Strak salto	σ	0,40
	Inngangssalto *		
	- Kroppert	σ	0,20
	- Kroppert m. skru	σ180-360	0,30
	- Pikert	σv	0,30
	- Pikert halvskru	σv180	0,30
- Strak	σ	0,30	
- Strak m. skru	σ180-360	0,40	
Dobbel salto kroppert	σσ	1,20	
Dobbel salto pikert	σvσv	1,40	
Dobbel salto strak	σσ	1,60	
Trippel salto	σσσ	N/A	
Bakover	Araber	∧	0,10
	Flikk-flakk	∪	0,20
	Kroppert salto	e	0,20
	Pikert salto	ev	0,20
	Strak salto	e	0,30
	Whipback	∩	0,30
	Dobbel salto kroppert	ee	0,80
	Dobbel salto pikert	ev.ev	0,90
	Dobbel salto strak	e/e	1,10
	Trippel salto kroppert **	eee	1,90
	Trippel salto pikert **	ev.ev.ev	2,20
	Nasjonale tilpasninger	Strekkhopp (kun siste element)	i
Kneopptrekk (kun siste element)		h	0,00
Rulle (forover)		σ	0,00
Flyverulle (forover)		σ	0,00

\* Noen inngangssaltoer har redusert vanskeverdi. (En inngangssalto er når en salto er det første elementet i en serie.) Skruer over 360° gir 0,1 pr. 180° på basiselementer.

\*\* Triple saltoer krever dispensasjon.

### 12.3.5 Tilleggsverdi for skru

- 0,1 pr. halve skru (180°) i enkle og doble saltoer.
- 0,2 pr. halve skru (180°) i triple saltoer.
- 0,1 ekstra for å fullføre 360° og for hver full skru (360°) utover det i doble eller triple saltoer.
- 0,1 ekstra for å fullføre 1080° og for hver full skru (360°) utover det.



## 12.4 Utførelse (10,0)

### 12.4.1 Generelt

- Utførelsestrekkene i hver omgang blir beregnet ut fra summen av trekkene som kommer fra hver gymnasts elementer, trukket fra 10,0.
- Noen trekk brukes på hele serien av elementer og noen trekk er for utførelse av hvert element eller spesielt siste elementet.
- Elementer som blir utført etter en pause, et fall eller et mellomskritt vil ikke bli trukket for utførelse.
- Hver enkelt E-dommers karakter er gjennomsnittet av de tre omgangene, rundet ned til én desimal (0,1).
- Utførelsesbonus (0,1) kan bli gitt på hver enkelt dommers endelige E-karakter.
- Overdommertrekk trekkes av E1 fra troppens endelige tumblingkarakter.

### 12.4.2 Definisjon av utførelsestrekk

Maksimalt trekk vises i parentes i overskriftene til de forskjellige kapitlene.

#### 12.4.2.1 Kroppsposisjon i saltoer (0,5)

Elementene skal utføres med tydelig kroppsposisjon. Ben skal være samlet med strake vrister. Strake, pikerte og kropperte saltoer skal utføres med definert kroppsposisjon. Doble og triple saltoer telles som ett element. (Se [Appendix A5](#).) Det er ingen trekk for kroppsposisjon før overkropp når 90° bakover eller 135° forover (se [Appendix A5](#)).

**Trekk:** 0,1, 0,2, eller 0,3 pr. gymnast/element for feil vinkel i hoft og kne.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for delte/kryssede ben.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for hode eller vrister ute av posisjon.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for armer ikke tett til kroppen i salto og skru.

#### 12.4.2.2 Kroppsposisjon for elementer som ikke er saltoer (0,4)

Elementer, som finnes i vansketabellen (men ikke er saltoer) skal utføres med en klar og tydelig kroppsposisjon, samlede føtter og ben (der det er naturlig) og strake vrister.

**Trekk:** 0,1 eller 0,2 pr. gymnast/element for feil vinkel i hoft og kne eller armer/skuldre.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for delte/kryssede ben, hode eller vrister ute av posisjon.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for kun bruk av en hånd dersom elementets tekniske krav krever to hender.

#### 12.4.2.3 Skruteknikk (0,5)

Satsen skal gjøres ferdig før skruen startes og skruen skal fullføres før landing.

**Trekk:** 0,1 eller 0,2 pr. gymnast/element for tidlig start.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for under-/overrotasjon av skru med 30° - 45° ved landing.

**Trekk:** 0,3 pr. gymnast/element for under-/overrotasjon av skru med >45° ved landing.

#### 12.4.2.4 Tap av hastighet/moment (0,3)

I en tumblingserie skal gymnasten opprettholde eller øke hastigheten/momentet på elementene.

**Trekk:** 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for tap av hastighet.



#### 12.4.2.5 Optimal høyde på siste salto (0,2)

Siste elementet skal utføres med god høyde i forhold til elementet som utføres ([Appendix A6](#)).

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for lav høyde på siste salto.

#### 12.4.2.6 Utstrekning og landingsposisjon i elementer (0,5)

Før landing skal gymnasten åpne opp elementet og vise en tydelig utstrekning av kroppsposisjonen. Forberedelse til landing er tillatt etter horisontalt (90° fra vertikalen). Skru skal være fullført før horisontalt. Landingsposisjonen skal være oppreist med svak bøy i knærne ( $\leq 90^\circ$ ) og bøy i hoften ( $\leq 90^\circ$ ) er tillatt.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for sen åpning av elementet ( $>90^\circ$  -  $135^\circ$  fra vertikalen) eller for tidlig åpning av elementet som ikke er holdt til horisontalt.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for åpning etter  $135^\circ$  fra vertikalt eller ingen åpning før landing.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for ikke fullført skru ved horisontalt.

**Trekk:** 0,1 , 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for bøyde hofter/knær  $\geq 90^\circ$  opp til dyp knebøy.

#### 12.4.2.8 Kontroll i landing (1,0)

Landingen skal være kontrollert og med begge føtter samtidig. En kontrollert bevegelse som fortsetter forover eller bakover er tillatt. Det er tillatt å ta et lite skritt ( $\leq 60^\circ$  bendeling) eller lite hopp fra utstrakte bein for å oppnå kontroll i landingen. Videre skritt for å forlate landingsområdet er tillatt dersom kontroll er oppnådd. Det er ikke et krav om å samle bena etter at kontroll er oppnådd. Bevegelse av andre kroppsdeler (f.eks. arm bevegelser) gir ikke grunnlag for trekk.

**Trekk:** 0,1 per gymnast for et stort skritt ( $>60^\circ$ ) eller stort hopp med bøyde bein for å oppnå kontroll, eller for å ikke lande med begge føttene samtidig.

**Trekk:** 0,2 per gymnast flere skritt eller korreksjoner for å oppnå kontroll.

**Trekk:** 0,5 per gymnast for lett berøring av matten med to hender/knær uten støttende vekt.

**Trekk:** 0,8 per gymnast for fall grunnet overrotasjon.

**Trekk:** 1,0 per gymnast for fall grunnet underrotasjon.

#### 12.4.2.9 Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)

Første kontakt med landingsområdet skal være innenfor en sone på 1,5 \* 3.0 m.

**Trekk:** 0,1 per gymnast dersom første kontakt berører området utenfor landingssonen.

**Trekk:** 0,3 per gymnast dersom første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen.

Det er tillatt å ta et steg utenfor landingssonen etter første kontakt med landingsområdet.

#### 12.4.2.10 Sikring og mottak (1,5)

Mottakerne er på landingsmatten i tilfelle en farlig situasjon oppstår. De er ikke der for å hindre et fall, men for å unngå skader på gymnastene. Alle berøringer som er støttende for gymnasten medfører trekk (i satsen, lufta og ved/etter landing).

En gymnast som har landet, kan trekkes ut av landingsområdet uten at det medfører trekk.

Hvis en gymnast ved uhell treffer mottaker etter landing, men mottaker er passiv og ikke korrigerer/endrer gymnastens balanse er det ikke grunnlag for trekk.

**Trekk:** 1,0 per gymnast for mottak.

**Trekk:** 1,5 per gymnast for ikke å gripe inn i en farlig situasjon.



#### **12.4.2.11 Strøm (0,1)**

Strømmen skal være jevn mellom alle gymnaster. Minst to gymnaster skal være i bevegelse samtidig. Neste gymnast kan ikke starte sitt første element før forrige gymnast har landet sitt siste element.

**Trekk:** 0,1 hver gang pr. gymnast for ujevn strøm.

#### **12.4.2.12 Ikke jogge samlet tilbake mellom omgangene (0,4)**

Gymnastene skal jogge tilbake til tilløpet etter omgang en og to. Gymnastene skal jogge samlet.

**Trekk:** 0,4 pr. tropp hver omgang, for å ikke jogge tilbake.

**Trekk:** 0,4 pr. tropp hver omgang, for å ikke jogge samlet.

### **12.4.3 Spesielle trekk**

#### **12.4.3.1 Løpe forbi/over tumblingen (3,0)**

Hvis en gymnast løper forbi/over tumblingen uten å utføre noen godkjente elementer vil det medføre trekk. I dette tilfellet er det ingen andre utførelsestrekk.

**Trekk:** 3,0 pr. gymnast for å løpe forbi/over.

#### **12.4.3.2 Feil antall gymnaster (3,0)**

Hvis omgangen utføres med for få eller for mange gymnaster eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen vil det medføre trekk. Ved for mange gymnaster i TeamGym er det ingen andre utførelsestrekk.

**Trekk:** 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast.



## 12.4.4 Utførelsestrekk – tabell

Utførelsestrekk (10,0)	0,1	0,2	0,3 eller mer
<b>Kroppsposisjon i saltoer (0,5)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Feil vinkel i hofte og kne</li><li>• Delte/kryssede ben</li><li>• Hode eller vrister ute av posisjon</li><li>• Armer ikke tett til kroppen i salto og skru</li></ul>	X X X X	X	X
<b>Kroppsposisjon for elementer som ikke er saltoer (0,4)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Feil vinkel i hofte og kne eller armer/skuldre</li><li>• Delte/kryssede ben, hode eller vrister ute av posisjon</li><li>• Bruk av en hånd dersom elementet krever to hender</li></ul>	X X X	X	
<b>Skruteknikk (0,5)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• For tidlig start</li><li>• Under-/overrotasjon av skru med 30° - 45° ved landing</li><li>• Under-/overrotasjon av skru med &gt;45° ved landing</li></ul>	X X	X	X
<b>Tap av hastighet/moment (0,3)</b>	X	X	X
<b>Utstrekning og landingsposisjon i saltoer (0,5)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sen åpning av saltoen (&gt;90° - 135° fra vertikalen) eller for tidlig åpning av saltoen ikke er holdt til horisontalt</li><li>• Åpning etter 135° fra vertikalt eller ingen åpning</li><li>• Ikke fullført skru ved horisontalt</li><li>• Bøyde hofter/knær ≥90° opp til dyp knebøy.</li></ul>	X  X X	 X X	   X
<b>Optimal høyde på siste salto (0,2)</b>		X	
<b>Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Første kontakt berører området utenfor</li><li>• Første kontakt med landingsområdet er helt utenfor</li></ul>	X		X
<b>Kontroll i landing (1,0)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Et stort skritt (&gt;60°) eller stort hopp med bøyde bein, eller for å ikke lande med begge føttene samtidig.</li><li>• Flere skritt eller korreksjoner for å oppnå kontroll</li><li>• Lett berøring av matten med to hender/knær uten støttende vekt.</li><li>• Fall grunnet overrotasjon</li><li>• Fall grunnet underrotasjon</li></ul>	X	X	0,5  0,8 1,0
<b>Sikring og mottak (1,5)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mottak</li><li>• Ikke å gripe inn i en farlig situasjon</li></ul>			1,0 1,5
<b>Strøm (0,1)</b>	X		
<b>Ikke jogge samlet tilbake mellom omgangene (0,4)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ikke jogge tilbake</li><li>• Ikke jogge samlet</li></ul>			0,4 0,4
<b>Spesielle trekk (3,0 pr. gymnast og punkt)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Løpe forbi/over</li><li>• Manglende/ekstra gymnast</li></ul>			3,0 3,0



### **12.4.5 Bonus i utførelse (+ 0,1)**

Bonus i utførelse kan belønnes troppen dersom følgende kriterier er oppfylt: Gymnastene har identisk teknikk i minst en omgang. Alle landinger skal være kontrollert og i en oppreist posisjon i omgangen.

**Bonus:** 0,1 pr. tropp på den enkelte E-dommers karakter.

### **12.4.6 Overdommertrekk (E1)**

Overdommertrekk skal trekkes fra troppens endelige karakter i apparatet.

#### **12.4.6.1 Tid (0,3)**

Øvelsens varighet er maksimalt 2:45 min. Tiden startes når musikken begynner og stoppes når siste gymnast har landet. Elementer utført etter at tiden er ute vil fortsatt gjenkjennes og evalueres. E2 skal ta tiden.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### **12.4.6.2 Musikk (0,3)**

Hele øvelsen utføres til valgfri instrumental musikk (uten vokal). Dette betyr ingen ord, selv om ordets betydning er ukjent. Det er lov med vokal som et instrument. F.eks. nynning og plystring.

**Trekk:** 0,3 én gang for manglende musikk eller musikk med vokal.

#### **12.4.6.3 Ikke tillatt konkurransetøy (0,3)**

Hvis gymnastene ikke har konkurransetøy i henhold til reglementet, er det grunnlag for trekk. Løse gjenstander, brudd på reklamebestemmelsene og kroppsmaling vil også føre til trekk.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### **12.4.6.4 Gi verbal eller visuell instruksjon til gymnaster (0,3)**

Det er ikke lov å gi verbal eller visuell instruksjon til gymnastene i løpet av øvelsen. Unntaket er ved dersom trener ønsker å avbryte øvelsen, ved skade eller farlige situasjoner. Gjelder ikke i rekruttklassen.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### **12.4.6.5 Smykker (0,3)**

Smykker er ikke tillatt for gymnaster eller trenere. Dette inkluderer øredobber, piercinger og tape for å skjule. Dekorerte hårklemmer- og bøylere regnes som smykker.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### **12.4.6.6 Ikke ordentlig festet bandasje (0,3)**

Hvis bandasjen ikke er ordentlig festet medfører det trekk. Bandasjer (inkl. leddstøtter) bør være av en nøytral (ikke påtrengende) farge. Bandasjer bør også skjules under konkurransedrakten hvis mulig.

**Trekk\*:** 0,3 én gang.

\*Ikke trekk for farget bandasje/teip i Norge.



### 12.4.6.7 Ikke respektere konkurranseformatet (0,3 pr.)

Trekket blir brukt ved følgende situasjoner:

- Troppen starter før grønt flagg er gitt fra ansvarlig overdommer (E1).
- Troppen markerer eller forlenger tilløpet.
- Mer enn én trener på landingsområdet.
- Trener forlater landingsområdet/tumblingen før siste gymnast har landet. \*
- Brudd på «[Retningslinjer apparater troppsgymnastikk i nasjonale konkurranser med en form for status](#)» forårsaket av tropp/trener.

\* Treneren kan forlate landingsområdet ved skade eller mottak uten at det gir grunnlag for trekk.

Trekk: 0,3 pr. punkt.

### 12.4.7 Overdommertrekk – tabell

Sammendrag av overdommertrekk	Trekk
Tidsfeil <ul style="list-style-type: none"><li>• Over tiden</li></ul>	0,3
Musikkfeil <ul style="list-style-type: none"><li>• Ingen musikk</li><li>• Ikke instrumental musikk</li></ul>	0,3 én gang
Ikke tillatt konkurransetøy <ul style="list-style-type: none"><li>• Mangler nummerering (enkeltgymnaster)</li><li>• Løse gjenstander</li><li>• Kroppsmaling</li></ul>	0,3 én gang
Trener gir verbal eller visuell instruksjon	0,3
Smykker	0,3
Ikke ordentlig festet bandasje	0,3
Ikke respektere konkurranseformatet: <ul style="list-style-type: none"><li>• Troppen starter før grønt flagg</li><li>• Markering eller forlenging av tilløp</li><li>• Trener forlater landingsområdet</li><li>• Mer enn en trener i landingsområdet</li><li>• Brudd på retningslinjer (flere punkter)</li></ul>	0,3 pr. punkt





## Art 13 Trampett

### 13.1 Krav til innhold

#### 13.1.1 Generelt

- a) Alle gymnastene i trampett skal delta i frittstående.
- b) Troppen skal jogge inn på arenaen, når de blir presentert av speaker. Troppen venter på grønt flagg ved starten av oppløpet.
- c) Når troppen har kommet seg i posisjon og de har fått grønt flagg av overdommer (E1) vil musikken starte og troppen kan begynne.
- d) Omgangene utføres til valgfri instrumental musikk. Varigheten skal maksimalt være 2:45 minutter.
- e) Det er ikke tillatt å forlenge tilløpet eller markere tilløpet med klær eller andre gjenstander. Et målebånd skal være festet til gulvet ved siden av tilløpet. Målebåndet viser avstanden til starten av landingsområdet.
- f) Hver tropp utfører tre forskjellige omganger.
- g) Troppen stiller med seks gymnaster i hver omgang. Troppen kan bruke forskjellige gymnaster i de tre omgangene.
- h) I miksklassen skal det vært det samme antall gymnaster av kvinner og menn i hver omgang.
- i) Etter første og andre omgang skal gymnastene jogge samlet og samtidig tilbake til tilløpet.
- j) To trenere (kun to) skal stå på landingsområdet for å sikre gymnastene.
- k) Det er ikke lov å utføre triple saltoer uten dispensasjon. Trippel salto uten innlevert dispensasjon medfører diskvalifikasjon av troppen.
- l) Omgangene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger).

#### 13.1.2 Komposisjon (2,0)

- a) Første omgang: alle gymnastene utfører samme serie.
- b) Andre omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- c) Tredje omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- d) Minst én omgang skal utføres med hoppredskap.
- e) Minst én omgang skal utføres uten hoppredskap.
- f) I doble og triple saltoer med mindre enn dobbel skru i obligatorisk serie, skal det være likt antall skruer i hver salto.
- g) Troppen skal vise stor variasjon i de valgte omgangene.

#### 13.1.3 Vanskelighet (åpen verdi)

- a) Valget av elementer i omgangene bør ikke gå på bekostning av tekniske prestasjoner i valgte vanskeelement. Elementene bør passe modenheten og nivået til gymnastene.
- b) Vanskeverdien for hver runde beregnes ut fra verdien av alle gymnasters individuelle utførte og godkjente element.
- c) Vanskeverdien for alle basiselementene finnes i [13.3.4](#) med tillegg for skruer i kapittel [13.3.5](#).

#### 13.1.4 Utførelse (10,0)

- a) Karakteren for utførelsen (E) blir beregnet ved å summere utførelsestrekkene og trekke dette fra 10,0 poeng i hver omgang før gjennomsnittet av de tre omgangene beregnes.
- b) Utførelsesbonus (+0,1) kan bli gitt, som forklart i kapittel [13.4.5](#).



## 13.2 Komposisjon (2,0)

### 13.2.1 Definisjon av komposisjonstrekk

- Alle komposisjonstrekk er gjort fra komposisjonskarakteren. Maksimalt trekk for komposisjon er 2,0. Troppen kan pådra seg trekk, som summert blir mer enn 2,0, men dommerne kan ikke trekke mer enn 2,0.
- Trekkene for komposisjon gjelder for alle elementer med en gyldig D-verdi. I den obligatoriske omgangen gjelder dette også dersom en gymnast ikke utfører eksakt samme element som flertallet. F.eks. dobbel salto med 180° skru uten landing med begge bena først, får ikke godkjent skrukravet eller D-verdien.
- Dersom det er flere enn seks gymnaster i en omgang, gjelder C-trekkene for skruer og doble de seks første gymnastene. Resterende gymnaster kan pådra seg trekk for progresjon, repetisjon, manglende element etc. Gjelder kun for TeamGym da nasjonale klasser har egne regler.
- Hvis ikke annet er oppgitt vil alle komposisjonstrekkene bli tatt i betraktning, utenom hvis det ikke er seks gymnaster i en omgang. I dette tilfellet vil det ikke være komposisjonstrekk for kapittel [13.2.2.1](#), [13.2.2.4](#) og [13.2.2.5](#) for den manglende gymnasten.

#### 13.2.2.1 Obligatorisk omgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnastene utføre lik serie. Dette kalles obligatorisk omgang.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for ikke å utføre korrekt obligatorisk serie.

#### 13.2.2.2 Riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang (0,1 pr. gymnast)

I andre og tredje omgang kan gymnastene øke vanskeligheten innad i omgangen. Serier med høyere vanskeverdi skal komme etter serier med lavere verdi i omgangen. Enkle saltoer skal komme før doble saltoer og doble saltoer før triple saltoer, men uten trekk for riktig rekkefølge.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for ikke riktig rekkefølge innad i omgangen.

#### 13.2.2.3 Repetisjon av element (0,2 pr. gymnast hver gang)

Dersom en gymnast utfører eksakt samme element som har vært utført i en av de to andre omgangene, vil det medføre repetisjonstrekk. Trekket skjer på den omgangen der elementet er gjort færrest ganger. Hvis det er repetisjon av et element, som ble feil utført i den obligatoriske omgangen, vil det ikke være grunnlag for repetisjonstrekk.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast pr. repetisjon.

#### 13.2.2.4 Skru (0,1/0,2 pr. gymnast)

En tropp skal utføre en omgang som inneholder elementer med minimum 540° skru i enkle saltoer eller 180° i doble eller triple saltoer. Trekket blir tatt i den omgangen som kommer nærmest i å oppfylle kravet. For godkjenning av skru på hoppredskap, skal skruen komme etter gymnasten har berørt hendene med hoppredskapet. F.eks. oppfyller ikke elementet Tsukahara kravet om 180° i doble saltoer.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for manglende skru i rekrutt og junior.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for manglende skru i senior.



### 13.2.2.5 Doble/triple saltoer (0,1/0,2 pr. gymnast)

Troppen skal utføre en omgang med dobbel eller trippel salto. Dobbelt salto regnes fra trampetten til landing (f.eks. Tsukahara eller dobbel salto med skru). Trippel salto regnes fra trampetten til landing (f.eks. dobbel Tsukahara eller trippel salto med skru). Trekket er basert på omgangen der dobbel eller trippel salto er utført av flest gymnaster.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for ikke oppfylt krav om doble/triple i junior.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for ikke oppfylt krav om doble/triple i senior.

### 13.2.2.6 Blind landing i dobbel/trippel salto (0,2/0,3 pr. gymnast)

Omgangene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger). (Gjelder ikke senior). Trippel salto skal ikke landes med ansiktet bort fra trampetten/ hoppredskapet. Landing uten begge føttene først vil alltid gi 0 i vanskeverdi, uten trekk for blind landing

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for blind landing i dobbel (rekrutt/junior)

**Trekk:** 0,3 pr. gymnast for blind landing i trippel (junior/senior)

### 13.2.2.7 Hoppredskap (2,0)

Troppen skal utføre minst én omgang med hoppredskap og minst én uten. Hvis en gymnast løper over/forbi apparatet vil fortsatt kravet om omgang med/uten hoppredskap oppfylles.

**Trekk:** 2,0 for ikke oppfylt kravet om omgang med/uten hoppredskap.

## 13.2.3 Komposisjonstrekk – tabell

Komposisjonstrekk	Trekk
Manglende obligatorisk serie	0,2 pr. gymnast
Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3 omgang	0,1 pr. gymnast pr. gang
Repetisjon av element	0,2 pr. gymnast pr. gang
Skru (junior/senior)	0,1/0,2 pr. gymnast
Doble/triple saltoer (junior/senior)	0,1/0,2 pr. gymnast
Blind landing (dobbelt)	0,2 pr. gymnast pr. gang
Blind landing (trippel)	0,3 pr. gymnast pr. gang
Hoppredskap (med/uten)	2,0 en gang.

## 13.3 Vanskelighet (åpen verdi)

### 13.3.1 Generelt

- Det er ingen begrensning på seriens vanskeverdi.
- Vanskeverdiene til alle elementene finnes i vansketabellen for trampett. Tilleggsverdiene skal legges til. Eksempler på hopp/stenografi finnes i [Appendix A4](#).

### 13.3.2 Beregning av vanskeverdien

- De seks individuelle vanskeverdiene i hver omgang blir summert.
- Gjennomsnittet av de tre omgangene blir rundet ned til nærmeste fem hundredeler (0,05) for å gi troppens vanskeverdi.
- Vanskeverdien i doble og triple defineres fra den laveste kroppsposisjonen. F.eks. strak i første salto og pikert i andre vil få verdien som dobbel pikert salto.
- Dersom flere enn seks gymnaster utfører omgangen, vil det kun regnes ut vanskeverdi fra de seks første gymnastene.
- Tsukahara og overslag salto er tellende som doble saltoer. Dobbelt Tsukahara og overslag dobbel salto er tellende som triple saltoer.
- En salto med mer enn en halv skru kan kun godkjennes som en kroppert, pucked (åpen kroppert) eller strak salto, aldri som pikert.



### 13.3.3 Utførelseskrav

- a) Alle hopp omregnes til det gymnastene faktisk utfører. Unntak er i første omgang hvor gymnastene vil få 0 i vanskeverdi dersom det obligatoriske hoppet ikke blir utført.
- b) Dersom mottaker bevisst hjelper en gymnast til å utføre et element eller oppnå en landing med begge føttene først, vil få 0 i vanskeverdi (gjelder i alle omganger).
- c) Elementer som ikke lander med fotsålene først, vil få 0 i vanskeverdi og er ikke gyldige elementer.
  - Berører man samtidig (eller tidligere) med en annen del av kroppen før begge fotsålene har berørt landingsmatten, skal ikke elementet godkjennes og vil få 0 i vanskeverdi.
  - Elementer som lander med begge fotsålene først, men faller i den samme bevegelsen til baksiden av kroppen, fremsiden av kroppen, side, rompe, knær, ansikt, hender eller lander med hender og knær/føtter samtidig, vil få 0 i vanskeverdi.
  - I den samme bevegelsen betyr at når bena til gymnasten ikke viser noe motstand, bremser tyngdepunktet til gymnasten eller endrer retningen til tyngdepunktet etter første berøring av landingsmatten.
- d) Berøring av hoppredskapet med en annen kroppsdel enn hendene vil gi 0 i vanskeverdi. Unntak er ved berøring som oppstår i hoppets slutfase og forberedelse til landing.
- e) Hvis gymnasten løper forbi/over trampetten vil de få 0 i vanskeverdi.
- f) Skruer er godkjent med avvik opptil 45°, men med utførelsestrekk. Gjelder både under- og overrotert skru.
- g) I TeamGym og nasjonale klasser junior er tillatt høyde på hoppredskap mellom 145cm og 165cm. For TeamGym og nasjonale klasser senior er tillatt høyde mellom 150cm og 165cm.



### 13.3.4 Verdier for basiselementer

Gruppe	Basiselementer	Symbol	Verdi	
Med hoppredskap	¼ inn - ¼ ut	¼ ↷ = ↶ ¼	0,30	
	Overslag	↷ = ↶	0,40	
	Overslag ½ inn	180 ↷ = ↶	0,40	
	Overslag salto kroppert	↷ = ⌊	0,80	
	Overslag salto pikert	↷ = ⌊v	0,90	
	Overslag salto strak	↷ = ⌊	1,00	
	Overslag dobbel kroppert ½ ut *	↷ = ⌊⌊180	1,90	
	Overslag dobbel pikert ½ ut *	↷ = ⌊v⌊v180	2,10	
	Tsukahara kroppert	TSU ⌊	0,80	
	Tsukahara pikert	TSU ⌊v	0,90	
	Tsukahara strak	TSU ⌊	1,00	
	Dobbel Tsukahara kroppert *	TSU ⌊⌊	1,80	
	Dobbel Tsukahara pikert *	TSU ⌊v⌊v	2,00	
	Dobbel Tsukahara strak *	TSU ⌊⌊	2,20	
	Uten hoppredskap	Kroppert salto	⌊	0,10
		Pikert salto	⌊v	0,10
		Strak salto	⌊	0,20
		Dobbel salto kroppert	⌊⌊	0,60
Dobbel salto pikert		⌊v⌊v	0,70	
Dobbel salto strak		⌊⌊	0,80	
Trippel salto kroppert ½ ut *		⌊⌊⌊180	1,70	
Trippel salto pikert ½ ut *		⌊v⌊v⌊v180	1,90	
Trippel salto strak ½ ut *		⌊⌊⌊180	2,30	

\* Triple saltoer krever dispensasjon.

### 13.3.5 Tilleggsverdier for skru

- 0,1 pr. halve skru (180°) i enkle og doble saltoer.
- 0,2 pr. halve skru (180°) i triple saltoer.
- 0,1 ekstra for å fullføre 720° og for hver full skru (360°) utover det i doble eller triple saltoer.
- 0,1 ekstra for å fullføre 1080° og for hver full skru (360°) utover det.



## 13.4 Utførelse (10,0)

### 13.4.1 Generelt

- Utførelsestrekkene i hver omgang er summen av trekkene som kommer fra hver gymnasts element, subtrahert fra 10,0.
- Hver E-dommers karakter er gjennomsnittet av de tre omgangene, rundet ned til én desimal (0,1).
- Det er krav til det som skjer i luften, med kroppsposisjon og skruteknikk, samt landingen. Landingene skal være kontrollert, men gymnasten kan bevege seg bakover eller forover med kontroll etter landingen.

### 13.4.2 Definisjon av utførelsestrekk

Maksimalt trekk vises i parentes i overskriftene til de forskjellige kapitlene.

#### 13.4.2.1 Kroppsposisjon (0,5)

Elementene skal utføres med tydelig kroppsposisjon. Ben skal være samlet med strake vrister. Strake, pikerte og kropperte saltoer skal utføres med definert kroppsposisjon. Doble og triple saltoer telles som ett element. Det er ingen trekk for kroppsposisjon før overkropp når 90° bakover eller 135° forover.

**Trekk:** 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast/element for feil vinkel i hofter og kne.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for delte/kryssede ben.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for hode eller føtter ute av posisjon.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for armer ikke tett til kroppen i salto og skru.

#### 13.4.2.2 Skruteknikk (0,5)

Satsen skal gjøres ferdig før skruen startes og skruen skal fullføres før landing.

**Trekk:** 0,1 - 0,2 pr. gymnast/element for tidlig start på skruen.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast/element for under-/over-rotering 30° - 45° av skruen ved landing.

**Trekk:** 0,3 pr. gymnast/element for under-/over-rotering >45° av skruen ved landing.

#### 13.4.2.3 Kontakt med hoppredskapet (0,6)

Gymnasten skal berøre hoppredskapet med begge hender, ha en utstrakt kroppsposisjon når hoppredskapet forlates og oppnå et tydelig skyv på hoppredskapet som gir et vertikalt løft i svevfasen.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for å forlate hoppredskapet for tidlig (over 45° vinkel fra topp-punkt mot trampetten).

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for å forlate hoppredskapet for sent (over 30° vinkel fra topp-punkt mot landingsfeltet).

**Trekk:** 0,1 - 0,2 pr. gymnast for ikke å forlate hoppredskapet med utstrakt kroppsposisjon.

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for ikke å forlate hoppredskapet med strake armer.

**Trekk:** 0,6 pr. gymnast for å berøre hoppredskapet med kun én hånd.

#### 13.4.2.4 Høyde på elementet (0,2)

Elementet skal utføres med god høyde i forhold til elementet som utføres ([Appendix A6](#)).

**Trekk:** 0,2 pr. gymnast for lav høyde på elementet.



#### 13.4.2.5 Utstrekning før landing og posisjon ved landing (0,5)

Før landing skal gymnasten åpne opp saltoen og vise en tydelig utstrekning av kroppsposisjonen senest 30° fra vertikalt. Etter utstrekning kan gymnasten gjøre seg klar for landing (men tidligst horisontalt). Landingsposisjonen skal være oppreist med svak bøy i knærne (<90°) og noe bøy i hoften (<90°) er tillatt.

**Trekk:** 0,1 pr. gymnast for sen eller for tidlig utstrekning ikke holdt til horisontalt.

**Trekk:** 0,2 per gymnast for utstrekning etter 135° fra vertikalt eller ingen utstrekning før landing.

**Trekk:** 0,1 per gymnast for ikke ha fullført skruer når kroppen er horisontal.

**Trekk:** 0,1 - 0,3 per gymnast for bøyde hofte/knær  $\geq 90^\circ$ , opptil dyp knebøy i landingsposisjonen.

#### 13.4.2.6 Kontroll i landing (1,0)

Landingen skal være kontrollert og med begge føtter samtidig. En kontrollert bevegelse som fortsetter forover eller bakover er tillatt. Det er tillatt å ta et lite skritt ( $\leq 60^\circ$  bendeling) eller lite hopp fra utstrakte bein for å oppnå kontroll i landingen. Videre skritt for å forlate landingsområdet er tillatt dersom kontroll er oppnådd. Det er ikke et krav om å samle beina etter at kontroll er oppnådd. Bevegelse av andre kroppsdeler (f.eks. arm bevegelser) gir ikke grunnlag for trekk.

**Trekk:** 0,1 per gymnast for et stort skritt ( $>60^\circ$ ) eller stort hopp med bøyde bein for å oppnå kontroll, eller for å ikke lande med begge føttene samtidig.

**Trekk:** 0,2 per gymnast flere skritt eller korreksjoner for å oppnå kontroll.

**Trekk:** 0,5 per gymnast for lett berøring av matten med to hender/knær uten støttende vekt.

**Trekk:** 0,8 per gymnast for fall grunnet overrotasjon.

**Trekk:** 1,0 per gymnast for fall grunnet underrotasjon.

#### 13.4.2.7 Landing i landingssonen (0,3)

Første kontakt med landingsområdet skal være innenfor en sone på 1,5 \* 3.0 m.

**Trekk:** 0,1 per gymnast dersom første kontakt berører området utenfor landingssonen.

**Trekk:** 0,3 per gymnast dersom første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen.

Det er tillatt å ta et steg utenfor landingssonen etter første kontakt med landingsområdet.

#### 13.4.2.8 Sikring og mottak (1,5)

Mottakerne er på landingsmatten i tilfelle en farlig situasjon oppstår. De er ikke der for å hindre et fall, men for å unngå skader på gymnastene. Alle berøring som er støttende for gymnasten medfører trekk (i satsen, lufta og ved/etter landing).

En gymnast som har landet, kan trekkes ut av landingsområdet uten at det medfører trekk.

Hvis en gymnast ved uhell treffer mottaker etter landing, men mottaker er passiv og ikke korrigerer/endrer gymnastens balanse er det ikke grunnlag for trekk.

**Trekk:** 1,0 per gymnast for mottak.

**Trekk:** 1,5 per gymnast for ikke å gripe inn i en farlig situasjon.

#### 13.4.2.9 Strøm (0,1)

Strømmen skal være jevn mellom alle gymnaster. Minst to gymnaster skal være i bevegelse samtidig. Neste gymnast kan ikke starte sitt element før forrige gymnast har landet sitt element.

**Trekk:** 0,1 hver gang pr. gymnast for ujevn strøm.



#### **13.4.2.10 Ikke jogge samlet tilbake mellom omgangene (0,4)**

Gymnastene skal jogge tilbake til tilløpet etter omgang en og to. De skal jogge samlet.

**Trekk:** 0,4 pr. tropp hver omgang, for å ikke jogge tilbake.

**Trekk:** 0,4 pr. tropp hver omgang, for ikke jogge samlet.

### **13.4.3 Spesielle trekk**

#### **13.4.3.1 Løpe forbi (3,0)**

Hvis en gymnast løper forbi/over uten å utføre noen godkjente elementer vil det medføre trekk. I dette tilfellet er det ingen andre utførelsestrekk.

**Trekk:** 3,0 pr. gymnast for å løpe forbi.

#### **13.4.3.2 Feil antall gymnaster**

Hvis omgangen utføres med for få eller for mange gymnaster eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen vil det medføre trekk. Ved for mange gymnaster i TeamGym er det ingen andre utførelsestrekk.

**Trekk:** 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast.



**13.4.4 Utførelsestrekk – tabell**

<b>Utførelsestrekk (10,0)</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3 &lt;</b>
<b>Kroppsposisjon (0,5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feil vinkel i hoft og kne</li> <li>• Deltø/kryssede ben</li> <li>• Hode eller føtter ute av posisjon</li> <li>• Armer ikke tett til kroppen i salto og skru</li> </ul>	X X X X	X	0,3
<b>Skruteknikk (0,5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidlig start på skruen</li> <li>• Under-/over-rotering 30° - 45° av skru ved landing</li> <li>• Under-/over-rotering &gt;45° av skruen ved landing</li> </ul>	X X	X	X
<b>Kontakt med hoppredskapet (0,6)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forlate hoppredskapet for tidlig (&gt; 45° vinkel mot trampetten)</li> <li>• Forlate hoppredskapet for sent (&gt; 30° vinkel mot landingsfeltet)</li> <li>• Ikke å forlate hoppredskapet med utstrakt kroppsposisjon</li> <li>• Ikke å forlate hoppredskapet med strake armer</li> <li>• Berøre hoppredskapet med kun én hånd</li> </ul>	X X	X X X	0,6
<b>Høyde på elementet (0,2)</b>		X	
<b>Utstrekning før landing og posisjon ved landing (0,5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• For sen eller for tidlig utstrekning ikke holdt til horisontalt</li> <li>• Utstrekning etter 135° fra vertikalt eller ingen utstrekning før landing</li> <li>• Ikke ha fullført skruer når kroppen er horisontal</li> <li>• Bøyde hoft/knær ≥ 90°, opptil dyp knebøy i landingsposisjonen</li> </ul>	X X X	X	X
<b>Kontroll i landing (1,0)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et stort skritt (&gt;60°) eller stort hopp med bøyde bein for å oppnå kontroll, eller for å ikke lande med begge føttene samtidig</li> <li>• Flere skritt eller korreksjoner for å oppnå kontroll</li> <li>• Lett berøring av matten med to hender/knær uten støttende vekt</li> <li>• Fall grunnet overrotasjon</li> <li>• Fall grunnet underrotasjon</li> </ul>	X	X	0,5 0,8 1,0
<b>Landing i landingssonen (0,3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første kontakt berører området utenfor landingssonen</li> <li>• Første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen</li> </ul>	X		X
<b>Sikring og mottak (1,5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mottak</li> <li>• Ikke gripe inn i en farlig situasjon</li> </ul>		1,0	1,5
<b>Strøm (0,1)</b>	X		
<b>Ikke jogge samlet tilbake mellom omgangene (0,4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikke jogge tilbake</li> <li>• Ikke jogge samlet</li> </ul>			0,4 0,4
<b>Spesielle trekk (3,0 pr. gymnast og punkt)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løpe forbi</li> <li>• Manglende/ekstra gymnast</li> </ul>			3,0 3,0



### 13.4.5 Bonus i utførelse (+ 0,1)

Bonus i utførelse kan belønnes troppen dersom følgende kriterier er oppfylt: Gymnastene har identisk teknikk, i minst én omgang. Alle landinger skal være kontrollerte og i en oppreist posisjon i omgangen.

**Bonus:** 0,1 pr. tropp på den enkelte E-dommers endelige karakter (én gang).

### 13.4.6 Overdommertrekk (E1)

Overdommertrekk skal trekkes fra troppens endelige karakter i apparatet.

#### 13.4.6.1 Tid (0,3)

Øvelsens varighet er maksimalt 2:45 minutter. Tiden startes når musikken begynner og stoppes når siste gymnast har landet. Elementer utført etter at tiden er ute vil fortsatt gjenkjennes og evalueres. E2 skal ta tiden.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### 13.4.6.2 Musikk (0,3)

Hele øvelsen utføres til valgfri instrumental musikk (uten vokal). Dette betyr ingen ord, selv om ordets betydning er ukjent. Det er lov med vokal som et instrument. F.eks. nynning og plystring.

**Trekk:** 0,3 én gang for manglende musikk eller musikk med vokal.

#### 13.4.6.3 Ikke tillatt konkurransetøy (0,3)

Hvis gymnastene ikke har konkurransetøy i henhold til reglementet, er det grunnlag for trekk. Løse gjenstander, brudd på reklamebestemmelsene og kroppsmaling vil også føre til trekk.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### 13.4.6.4 Gi verbal eller visuell instruksjon til gymnaster (0,3)

Det er ikke lov å gi verbal eller visuell instruksjon til gymnastene i løpet av øvelsen. Unntaket er ved dersom trener ønsker å avbryte øvelsen, ved skade eller farlige situasjoner. Gjelder ikke i rekruttklassen.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### 13.4.6.5 Smykker (0,3)

Smykker er ikke tillatt for gymnaster eller trenere. Dette inkluderer øredobber, piercinger og teip for å skjule. Dekorete hårklemmer og bøylere regnes som smykker.

**Trekk:** 0,3 én gang.

#### 13.4.6.6 Ikke ordentlig festet bandasje (0,3)

Det medfører trekk hvis bandasjen ikke er ordentlig festet. Bandasjer (inkl. leddstøtter) bør være av en nøytral (ikke påtrengende) farge \*. Bandasjer bør også skjules under konkurransedrakten hvis mulig.

**Trekk:** 0,3 én gang.

\*Ikke trekk for farget bandasje/teip i Norge.



### 13.4.6.7 Ikke respektere konkurranseformatet (0,3 pr.)

Trekket blir brukt i følgende situasjoner:

- Troppen starter før grønt flagg fra ansvarlig overdommer (E1).
- Troppen markerer eller forlenger tilløpet.
- Mer enn to trenere står på landingsområdet.
- Trener forlater landingsområdet før siste gymnast har landet.
- Brudd på «[Retningslinjer apparater troppsgymnastikk i nasjonale konkurranser med en form for status](#)» forårsaket av tropp/trener.

Hvis trenerne forlater landingsområdet grunnet skade eller mottak er det ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 0,3 pr. punkt.

### 13.4.7 Overdommertrekk – tabell

Sammendrag av overdommertrekk	Trekk
Tidsfeil <ul style="list-style-type: none"><li>• Over tiden</li></ul>	0,3
Musikkfeil <ul style="list-style-type: none"><li>• Ingen musikk</li><li>• Ikke instrumental musikk</li></ul>	0,3 én gang
Ikke tillatt konkurransetøy <ul style="list-style-type: none"><li>• Mangler nummer (enkeltgymnaster)</li><li>• Løse gjenstander</li><li>• Kroppsmaling</li></ul>	0,3 én gang
Trener gir verbal eller visuell instruksjon	0,3
Smykker	0,3
Ikke ordentlig festet bandasje	0,3
Ikke respektere konkurranseformatet: <ul style="list-style-type: none"><li>• Troppen starter før grønt flagg</li><li>• Markering eller forlenging av tilløp</li><li>• Trener(e) forlater landingsområdet</li><li>• Mer enn to trenere i landingsområdet</li><li>• Brudd på retningslinjer (flere punkter)</li></ul>	0,3 pr. punkt



Troppsgymnastikk

## **Appendix A1 Elementer og symboler**

# Appendix A1 – Frittstående – Vansketabell

For å få verdien for vanskeelementet må elementet oppfylle alle krav.

## 1. Balanser

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

### 1.1A: Dynamiske Balanser – Piruetter

Minimum 360° rotasjon på én fot, som er tydelig på tå, uten hopp eller at hælen berører gulvet.

Piruetten må utføres tydelig og rotasjonen må være helt fullført. Piruetten starter når den frie foten løftes fra gulvet og avsluttes enten når den frie foten berører gulvet, når hælen til støttebenet berører gulvet eller når rotasjonen er fullført. Det er hoften som gjelder ved rotasjonens start og slutt.

Kroppformen må være definert og tydelig visuelt under hele rotasjonen og eventuelt krav til bendeling må være oppfylt for å unngå redusert vanskeverdi. Troppen kan selv velge plassering av armer. Hele troppen skal utføre piruetten samtidig og med samme front.

Fri fot skal være oppe minst  $\frac{3}{4}$  av vendingen/piruetten.

Fri fot kan være strekt eller bøyd, men skal være like for hele troppen.

Når det frie benet er bøyd og forover eller til siden er det hælen som definerer vinkel med hoften. Er det frie benet bøyd og bakover er det kneet som definerer vinkel med hoften.

Støttebenet kan være bøyd eller strakt og påvirker ikke vanskeverdien så lenge hele troppen har lik posisjon på støttebenet.

Ved hopp til stående ut av en piruett er toleransen for godkjent avvik 45° fra starten av hoppet (under- og overrotert).



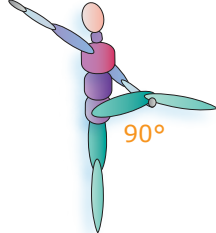
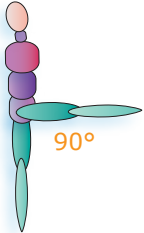
Dersom en piruett/vending avsluttes ved hopp/kontrollert fall/gymnastisk bevegelse til noe annet enn stående vil piruetten/vendingen bli underkjent og få 0 i vanskeverdi.

En foroverpiruett roterer i retning av støttebenet.

En bakoverpiruett roterer i retning av det frie benet, motsatt av støttebenet.

Det er antall 180° vendinger og høyden på det frie benet som definerer verdien til piruetter. Piruetter blir godkjent med avvik opp til 45° (under- og overrotert) på hele vendingen og 15° på det frie benet, men med utførelsestrekk.

### 1.1A: Dynamiske Balanser – Piruetter

Forover				Bakover			
<b>DB201</b>	<b>DB601</b>	<b>DB801</b>	<b>DB1001</b>	<b>DB202</b>	<b>DB602</b>	<b>DB802</b>	<b>DB1002</b>
360°	540°	720°	900°	360°	540°	720°	900°
→○	→∅	→⊗	→⊛	←○	←∅	←⊗	←⊛
							
<b>DB403</b>	<b>DB803</b>	<b>DB1003</b>		<b>DB604</b>	<b>DB1004</b>		
360°	540°	720°		360°	540°		
→○	→∅	→⊗		→○	→∅		
							
	Fritt bein med håndstøtte 90°				Fritt bein uten håndstøtte 90°		

## 1.1B: Dynamiske Balanser – Kraftelementer

En kontrollert jevn bevegelse med dynamisk styrke. Bevegelsen skal utføres med muskelkraft og ikke la gravitasjonen ta over (for rask nedgang).

Håndstående som start- eller sluttposisjon skal ha strake armer (45° toleranse), strake samlede bein (15° toleranse) og strak hofte.

Det skal være en tydelig start- og sluttposisjon og kroppsposisjonen skal følge definisjonen, men må ikke holdes i to sekunder.

Alle gymnastene på troppen utfører det samme kraftelementet med armer og ben i samme posisjon.

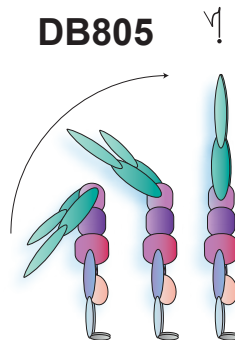
For rask bevegelse, pauser på over 3 sekunder underveis, fall eller mer enn ett steg er ikke tillatt. F.eks.: bevegelsen fra håndstående til svevsitt skal utføres saktere enn dersom bevegelsen ble utført med kun gravitasjon som kraft.

Kroppsposisjonen skal være etter definisjonen på elementet, altså strake armer og beina samlet når det er ett krav.

Det er ikke tillatt med støttevekt på beina under et kraftelement.

## 1.1B: Dynamiske Balanser – Kraftelementer

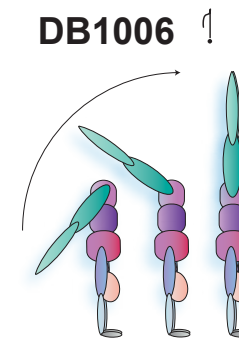
### DB805



#### Press til håndstående

Med strake delte bein.  
Valgfri startposisjon.

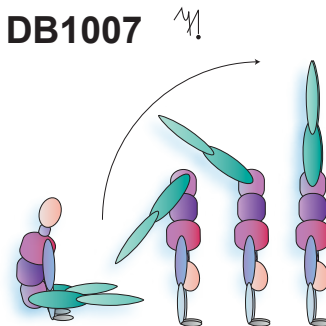
### DB1006



#### Press til håndstående

Med strake samlede bein.  
Valgfri startposisjon.

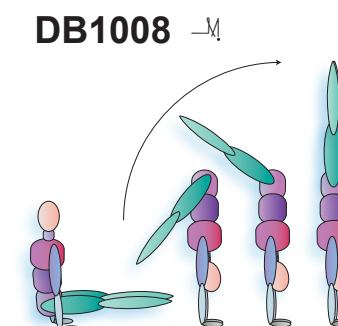
### DB1007



#### Press til håndstående fra svevsitt med delte bein

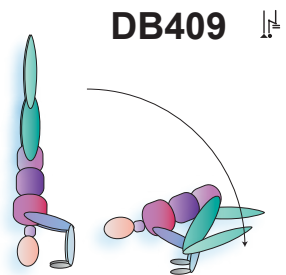
Press til håndstående med strake bein.

### DB1008



#### Press til håndstående fra svevsitt

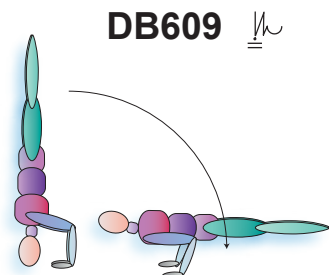
Press til håndstående fra svevsitt med samlede bein. Det er tillatt å bøye beina i første del av elementet, men etter passering av hendene, skal beina være enten strake og samlede eller strake og delte.



**DB409** 

**Hodestående til «edderkoppen»**

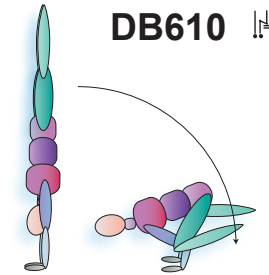
Fra en kontrollert hodestående med strak kropp ned til planke på albue ( «edderkoppen» ).



**DB609** 

**Hodestående til planke**

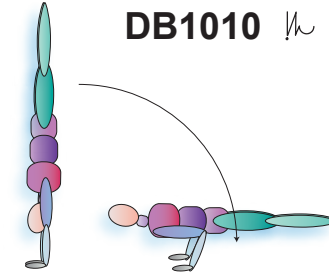
Fra en kontrollert hodestående med strak kropp ned til planke på albue. Beina samlet og strake.



**DB610** 

**Håndstående til «edderkoppen»**

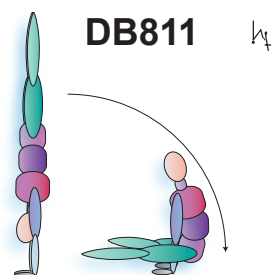
Fra en kontrollert håndstående med strak kropp ned til planke på albue ( «edderkoppen» ).



**DB1010** 

**Håndstående til planke**

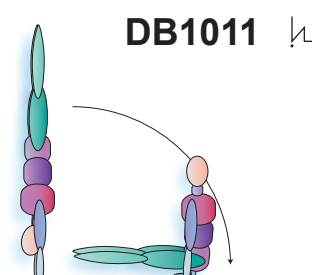
Fra en kontrollert håndstående med strak kropp ned til planke på albue. Beina samlet og strake.



**DB811** 

**Håndstående til svevsitt med delte bein**

Fra en kontrollert håndstående med strak kropp ned til svevsitt med delte bein. Beina skal være strake hele tiden.

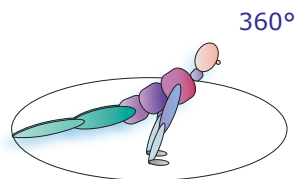


**DB1011** 

**Håndstående til svevsitt med samlede bein**

Fra en kontrollert håndstående med strak kropp ned til svevsitt med samlede bein. Beina skal være strake hele tiden.

**DB612** †

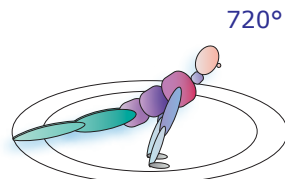


### Enkel krets

En runde med begge beina strake og samlet.

Vendingen måles fra beina. Toleransen for over- eller underrotasjon ved start- og/eller sluttposisjon i elementet er 45° totalt. Beina og føttene skal ikke berøre gulvet.

**DB812** ††

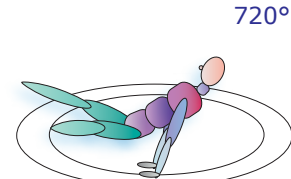


### Dobbel krets

To runder med begge beina strake og samlet.

Vendingen måles fra beina. Toleransen for over- eller underrotasjon ved start- og/eller sluttposisjon i elementet er 45° totalt. Beina og føttene skal ikke berøre gulvet.

**DB1012** ✂

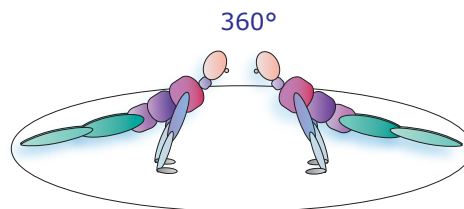


### Dobbel krets med splitt

To runder med begge beina strake og splittede.

Vendingen måles fra beina. Toleransen for over- eller underrotasjon ved start- og/eller sluttposisjon i elementet er 45° totalt. Beina og føttene skal ikke berøre gulvet.

**DB1013** †



### Russisk Wendel

360° rotasjon med vandring som måles ved skuldrene. Toleransen for over- eller underrotasjon ved start- og/eller sluttposisjon i elementet er 45° totalt. Beina og føttene skal ikke berøre gulvet.



## 1.2 Stående Balanser

En gjenkjennelig figur på ett bein som skal holder i en statisk posisjon i minst to sekunder uten andre koreografiske bevegelser. Dersom kroppen eller en del av kroppen (f.eks. en arm) beveger seg litt, men fri fot er holdt i rett posisjon og støttebeinet ikke beveger seg, får troppen allikevel vanskeverdien.

Krav om bendeling og strake bein (gjelder ikke fritt bein i SB404) skal være oppfylt (15° toleranse).

Viser troppen ytterligere fleksibilitet enn nødvendig, påvirker ikke dette vanskeverdien.

For oppreist kroppsposisjon er toleransen 30°. For strak kroppsposisjon er toleransen 20°. For horisontal kroppsposisjon er toleransen 15°.

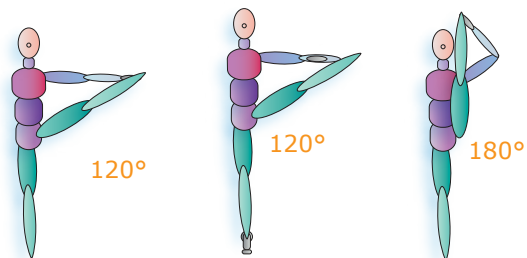
Når det frie beinet er bøyd (foran/til siden) er det hælen som definerer vinkelen med hofta. Hvis det ikke er spesifisert i elementet, er armplassering valgfri for troppen.

Støttebeinet skal være strak med 15° toleranse.

Kroppsposisjonen skal være i henhold til definisjonen av elementet.

## 1.2: Stående Balanser

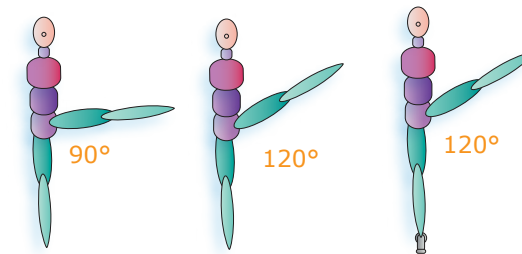
### SB601 † SB801 † SB1001 †



#### Sidebalanse – holdt bein

Fritt bein på siden med håndstøtte. Kroppen skal være loddrett. Bendelingen/(ikke) på tå definerer elementet. SB1001: Valgfri holding av fritt bein (en hånd, to hender eller arm, men alle må holde på samme måte).

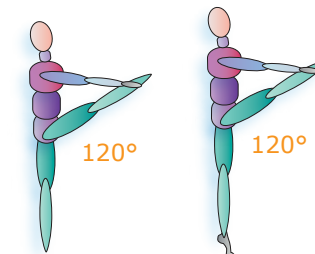
### SB402 † SB802 † SB1002 †



#### Sidebalanse – fritt bein

Fritt bein på siden uten håndstøtte. Kroppen skal være loddrett. Bendelingen/(ikke) på tå definerer elementet.

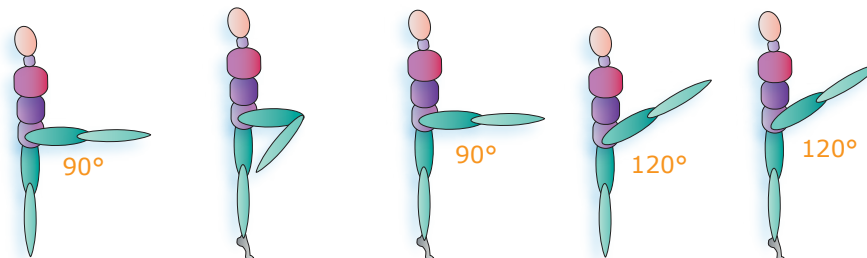
### SB603 † SB803 †



#### Frontbalanse – holdt bein

Fritt bein foran med håndstøtte. Kroppen skal være loddrett  $\leq 30^\circ$ . Bendelingen/(ikke) på tå definerer elementet.

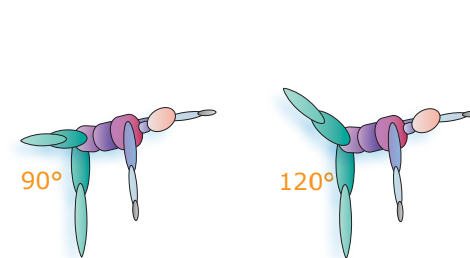
### SB204 † SB404 † SB604 † SB804 † SB1004 †



#### Frontbalanse – fritt bein

Fritt bein foran uten håndstøtte. Kroppen skal være loddrett. Bendelingen/(ikke) på tå definerer elementet. SB404: tå skal være plassert på kne.

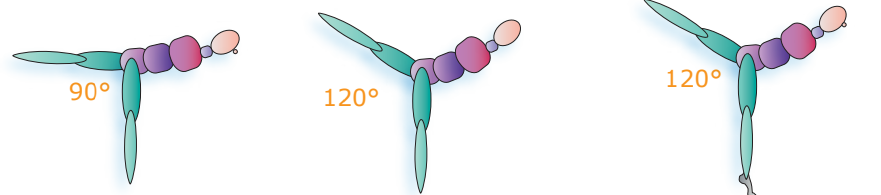
### SB605 † SB805 †



#### Sidebalanse

Overkropp skal være horisontal, med fritt bein til siden. Hælen og hoften definerer vinkelen. Bendelingen definerer elementet.

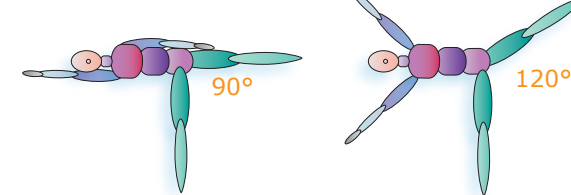
### SB406 † SB806 † SB1006 †



#### Vater

Overkroppen skal være horisontal eller over. Bendelingen/ (ikke) på tå definerer elementet.

### SB807 † SB1007 †



#### Sidevater med fritt bein

Overkroppen skal være horisontal (kroppsposisjon måles fra oversiden av overkroppen med 15° toleranse). I SB807 skal overkroppen og beinet være i planet som peker forover. Beindeleingen definerer elementet og måles fra hælen. Hoften skal være utstrekkt og overkropp ikke vridd (15° toleranse).

### 1.3 Håndstøttede Balanser

Skal holdes i en statisk posisjon i minst to sekunder. Kun hendene skal berøre gulvet (unntatt i hodestående og underarmsbalanser). Det skal være en gjenkjennelig figur uten ekstra bevegelser.

Krav om hoftvinkel, strake bein og bendeling/samlede bein skal være oppfylt med 15° toleranse (mindre vinkel i hoften påvirker ikke vanskeverdien). Kroppen skal være strak i henhold til definisjonen av elementet med 30° toleranse. Kroppsposisjonen skal være horisontal i henhold til definisjonen til elementet med 20° toleranse.

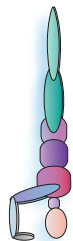
Dersom kroppen eller deler av kroppen beveger seg litt, men hendene ikke beveger seg, får troppen allikevel vanskeverdien.

Det er ikke tillatt å lene kroppen på armene dersom beina løftes over parallelt med gulvet.

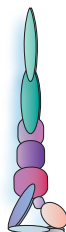
I HB1001 skal hele troppen ha beina i samme posisjon og over hoftehøyde, men det er ikke krav om strake samlede bein.

### 1.3: Håndstøttede Balanser

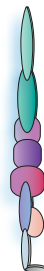
HB201 ↓



HB601 ↓



HB1001 ↓



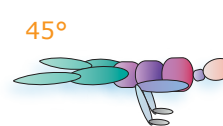
#### Hodestående/håndstående

Beina skal være strake. Det er tillatt for hodet å berøre gulvet i HB201. I HB601: vekten skal være på armene, ikke hodet. HB1001: strake armer (45° toleranse) og plasseringen av beina skal være over hoften og lik for hele troppen.

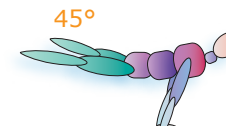
HB202 ↵



HB402 ↶



HB802 ↶



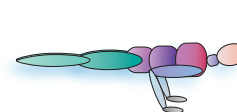
#### Planke med delte bein på albuer/strake armer

Bein skal være strake (unntatt i HB202). Bendeling skal være 45°. Kroppen støttes av begge hender på albuerne eller med strake armer. Hendene kan peke utover ved håndleddet eller peke mot føttene. Kroppen skal være horisontal (unntatt i HB202). I HB802 skal armene være strake med 15° toleranse.

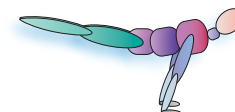
HB403 ↷



HB603 ↷



HB1003 ↷



#### Planke med samlede bein på albuer/strake armer

Strake samlede bein (unntatt i HB403). Kroppen støttes på begge hender (unntatt HB403), på albuer eller strake armer. Hendene kan peke utover ved håndleddet eller peke mot føttene. Kroppen skal være horisontal (unntatt i HB403). I HB1003 skal armene være strake med 15° toleranse.

HB204 ↷



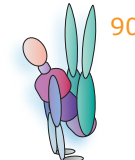
HB404 ↷



HB604 ↷



HB804 ↷



#### Svevsitt med delte bein

Beina skal være strake. Hendene kan være plassert foran eller bak (i HB404) eller foran og bak (HB204). Bendelingen skal være 45°. Det er ikke tillatt å lene kroppen på armene dersom beina løftes over parallelt med gulvet. Hendene skal være plassert ved siden av kroppen, nær hoftene. Kroppen støttes med kun hendene.

HB405 ↷



HB805 ↷



HB1005 ↷



#### Svevsitt med samlede bein

Strake samlede bein. Det er ikke tillatt å lene kroppen på armene dersom beina løftes over parallelt med gulvet. Hendene skal være plassert ved siden av kroppen, nær hoftene. Kroppen støttes med kun hendene.

## 2. Hopp (inkludert sprang og hinkesprang)

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

Et hopp/sprang er en gjenkjennelig definert figur formet i luften gjennom et svev. Formen under svevet definerer vanskeverdien på elementet. Hele troppen må utføre det samme hoppet med armer og ben i samme posisjon. Hvis ikke annet er spesifisert, er plassering av armer valgfritt for troppen. Hvis ikke annet er spesifisert, er plasseringen til skruer/vendinger i ett hopp valgfritt for troppen, men må utføres likt av alle på troppen.

Bendeling/samlede bein og hoftevinkel har en toleranse på 15°.

Hopp/sprang/hinkesprang med rotasjon om lengdeaksen på 360° eller mer blir godkjent med avvik opp til 45° mht. rotasjonen (under- og overrotert) definert av hoften ved sats og landing.

Viser troppen ytterligere fleksibilitet enn kravet til elementet eller mindre hofte-/knevinkel enn toleransen, påvirker dette ikke vanskeverdien. Kroppen skal ligge vannrett i alle hopp med landing til kontrollert støtte til magen med 20° toleranse. Det betyr at skuldre, hofter og hælene alle er på samme høyde.

I elementer med fot/føtter i skulder-/hodehøyde er det den laveste delen av foten som definerer høyden. Hele foten (hælen og tærne) må være på rett høyde.

Det er ikke lov med mer enn tre steg før hopp/sprang. I hopp med skru/vending skal alle gymnaster starte hoppet med fronten samme vei i henhold til koreografien (gjelder kun hopp, ikke sprang/hinkesprang).

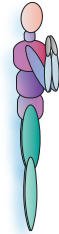
I hopp med skru/vending skal alle gymnaster starte hoppet med fronten samme vei i henhold til koreografien (gjelder kun hopp, ikke sprang/hinkesprang).

### 2.1 Hopp A:

Et hopp har sats fra to føtter og lander på to føtter (a) eller lander på en fot (b) eller ved en kontrollert støtte til magen (c).

**J401** ○

360°



**J601** ∅

540°



**J801** ⊗

720°



#### Strekkhopp med skru

Kroppen skal holdes rett i luften og rotasjonen skal fullføres. Valgfri plassering av armer.

**J802** ∩

360°



**J1002** ∩

540°

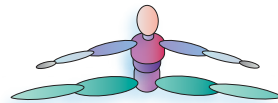


#### Kneopptrekk

Tydlig kroppert posisjon (vinkelen mellom hofte og kne 90° med 15° toleranse) i svevfasen. Rotasjonen skal fullføres i luften. Valgfri plassering av armer.

**J603** ^

135°



**J803** ^

180°



**J1003** ^

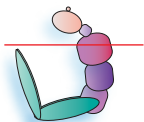
360°



#### Splitthopp

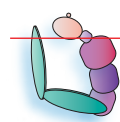
Bendeling 135°, pikering 90° (15° toleranse i bendeling og pikering). Strake bein uten spark.

**J804** ∨



Føtter i skulderhøyde (over toppen av skuldrene)

**J1004** ∨



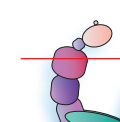
Føtter i hodehøyde (punktet hvor nakken når nederste del av hodeskallen eller høyere)

#### Ringhopp

Hode må lenes bakover. Hælens høyde avgjør verdien på hoppet. Bena kan sprike. Ingen toleranse i fothøyde.

**J1005** ∨

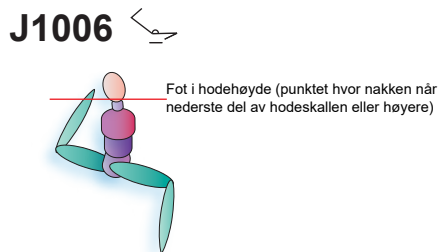
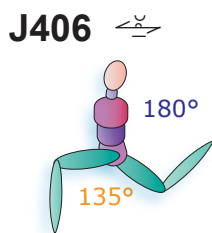
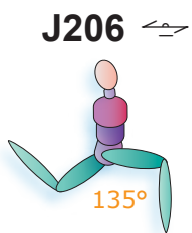
180°



Føtter i skulderhøyde (over toppen av skuldrene)

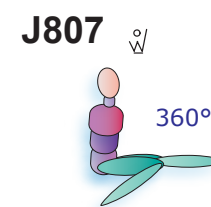
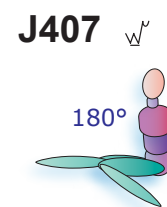
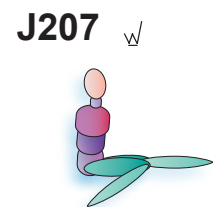
#### Ringhopp med skru

Hælene må nå skulderhøyde en gang i løpet av hoppet. Skru må utføres under svevfasen, ingen toleranse i fothøyde.



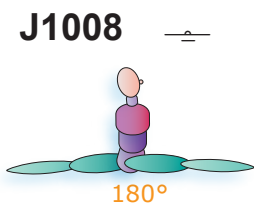
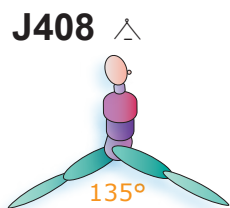
### Dobbelt hjortesprang

Korrekt «hjortesprang»-posisjon skal være synlig i løpet av hoppet: bendeling 135°, 90° i kneleddene (15° toleranse) der høyden på bakbeinet definerer elementet. Vending må fullføres i løpet av svevfasen, ingen toleranse i fothøyde.



### Pistolhopp

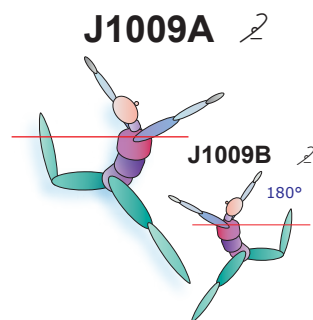
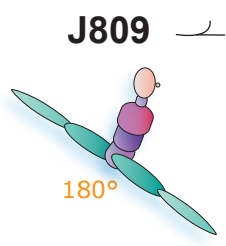
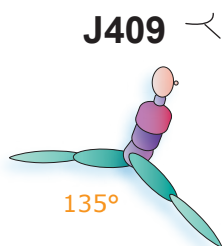
Ett bein strakt, det andre bøyd. Hofte og knevinkel 90° (15° toleranse). Ved skru/vending skal skruen/vendingen være fullført i svevfasen.



### Splitthopp

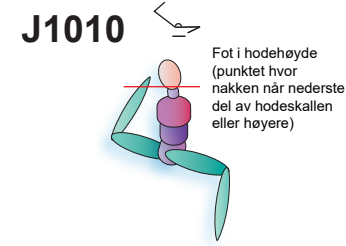
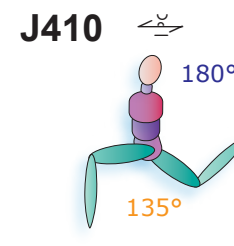
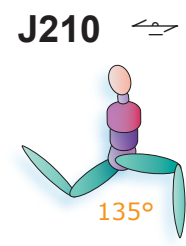
I J408 og J1008 skal begge bein være strake uten spark. Bendelingen definerer elementet.

## 2.1 B: Hopp som starter fra to føtter og lander på en fot.



### Sissone

Beinet i front skal minimum til 45° uten toleranse. I J1009 A/B er det ingen toleranse på fothøyde.



### Dobbelt hjortesprang med og uten skru/vending

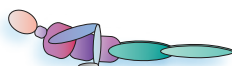
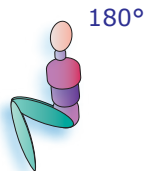
Korrekt «hjortesprang»-posisjon skal være synlig i løpet av hoppet: bendeling 135°, 90° i kneleddene (15° toleranse) der høyden på bakbeinet definerer elementet. Vending må fullføres i løpet av svevfasen, ingen toleranse i fothøyde.

## 2.1 C: Hopp som lander i kontrollert støtte til magen

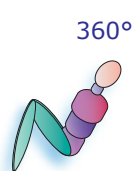
**J411** ↘



**J611** ↘



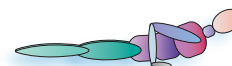
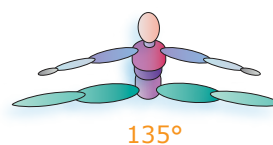
**J811** ↘



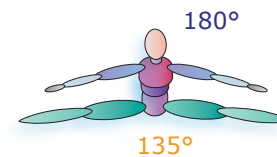
### Kneopptrekk til mage

Posisjon (se kneopptrekk). Kroppering må gjøres først etter 180° vending/skru. Ved skru/vending over 360°, skal skruen/vendingen være fullført før landing. Kroppen må ligge vannrett før landing.

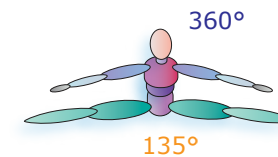
**J612** ↘



**J812A** ↘



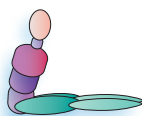
**J812B** ↘



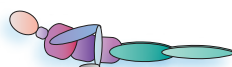
### Shushunova

Bendeling 135°, pikering 90° (15° toleranse i bendeling og pikering) før landing. Strake bein uten spark. Kroppen må ligge vannrett før landing. Skru må utføres under svevfasen.

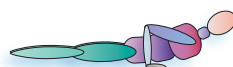
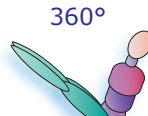
**J613** ↘



**J813A** ↘



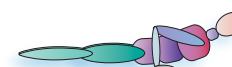
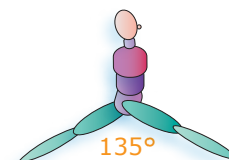
**J813B** ↘



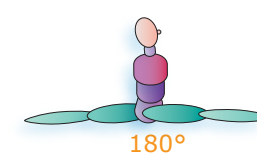
### Pikerthopp til mage

Tydlig pikering 90° (toleranse 15°) før landing. Kroppen må ligge vannrett før landing. Skru må utføres under svevfasen, beina skal være strake og holdes sammen.

**J614** ↘



**J814** ↘

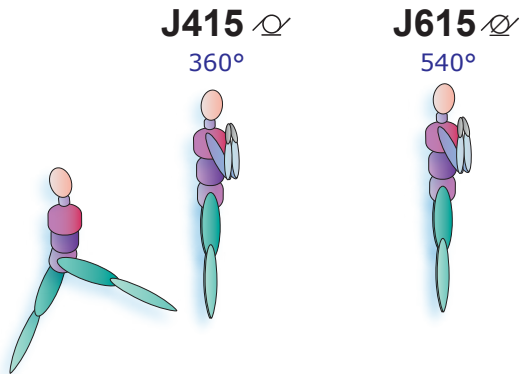


### Splitthopp til mage

Beina skal være strake uten spark. Bendeling definerer elementet. Kroppen skal ligge vannrett før landing.

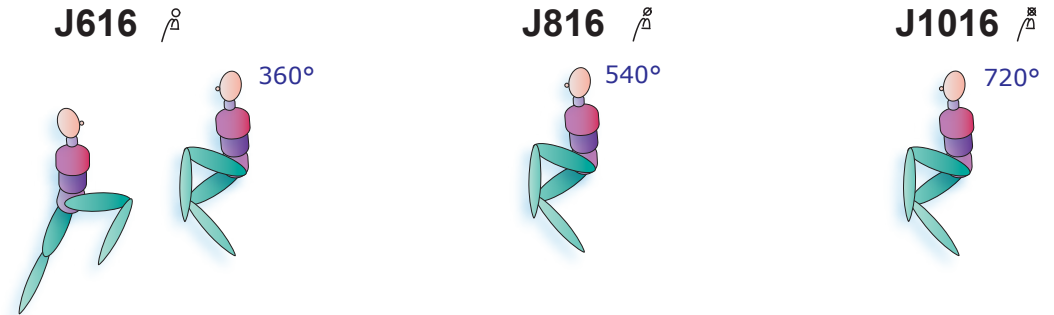
**2.2 Sprang:** Et sprang tar av fra en fot og lander på en eller to føtter eller ved en kontrollert støtte til magen (med unntak av benvekslings hopp).

**2.2 A:** Sprang som starter fra en fot og lander på den andre foten



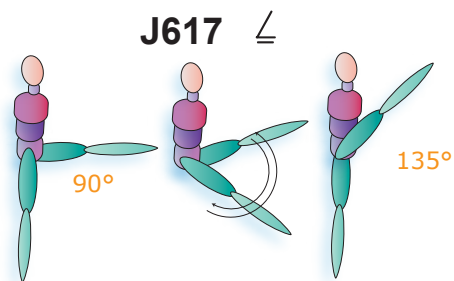
**Strekkhopp med skru**

Kroppen skal holdes rett i luften og rotasjonen skal fullføres. Valgfri plassering av armer.



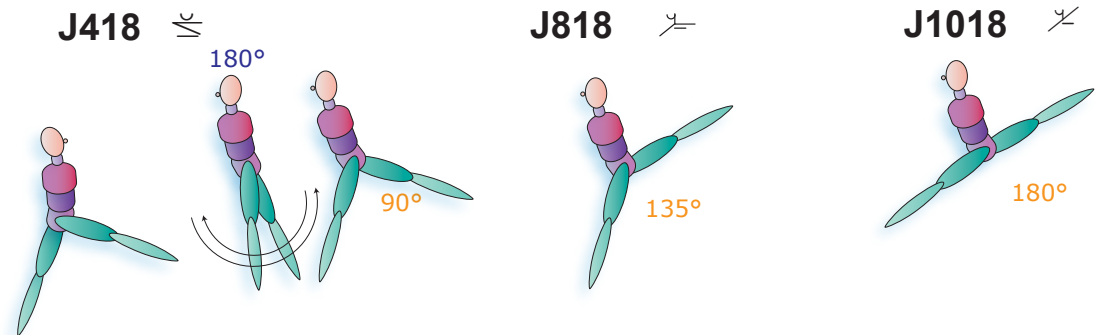
**Føllhopp**

Bøyde bein og bytte av bein i svevfasen. Knærne må nå 90° en gang i løpet av hoppet (ingen toleranse). Skru/vending skal være fullført i svevfasen.



**Saksehopp**

Strake bein. Første bein må nå 90° (ingen toleranse), benveksling i svevfasen.

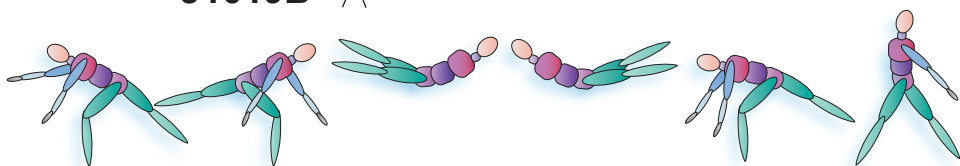


**Saksehopp 180° (Entrelacé)**

Strake bein. Første bein må nå 90° (ingen toleranse), benveksling i svevfasen. Skru/vending skal fullføres i svevfasen. Bendeling definerer element.



**J1019A** ✂  
**J1019B** ✂



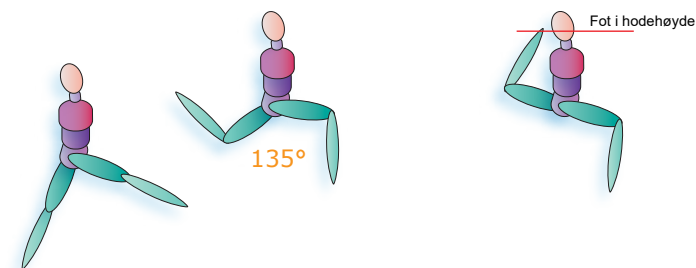
**Sommerfugl rygg/mage mot gulv**

Beina delte, overkroppen skal ligge vannrett og beina over eller lik 90° vannrett (ingen toleranse).

A: rygg mot gulv ✂ B: mage mot gulv ✂

**J420** ✂

**J820** ✂

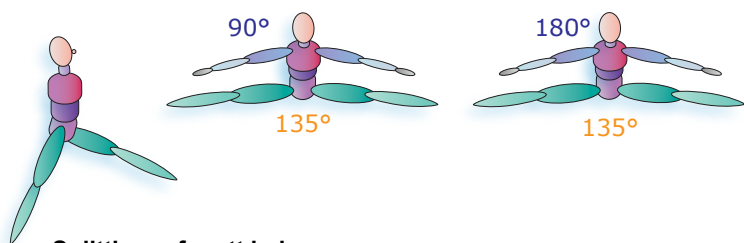


**Dobbelt hjortesprang fra ett bein**

Korrekt «hjortesprang»-posisjon skal være synlig i løpet av hoppet: bendeling 135°, 90° i kneleddene (15° toleranse) der høyden på bakbeinet definerer elementet. Ingen toleranse i fothøyde.

**J621** ✂

**J821** ✂



**Splitthopp fra ett bein**

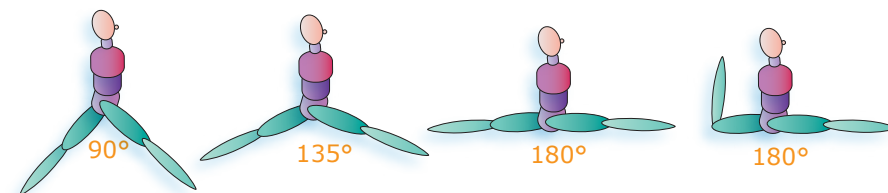
Bendeling 135°, pikering 90° (15° toleranse i bendeling og pikering). Strake bein uten spark.

**J222** △

**J422** △

**J822** ✂

**J1022** ✂



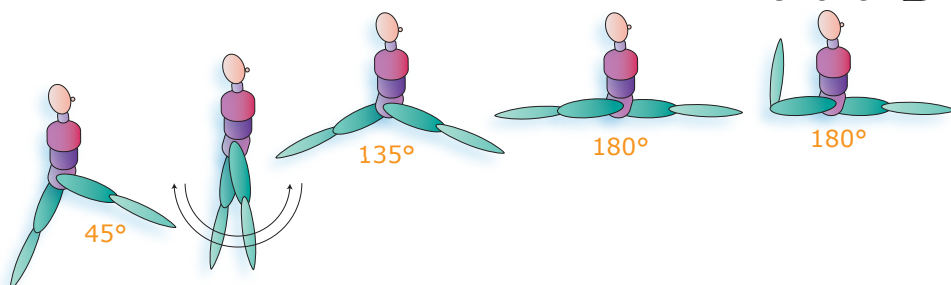
**Splitthopp forover**

Første bein strakt uten spark (unntatt J1022). Bendelingen definerer elementet. J1220: første bein strakt og vannrett, fot ved skulderhøyde eller høyere uten toleranse.

**J623** ↙

**J823** ✂

**J1023** ✂

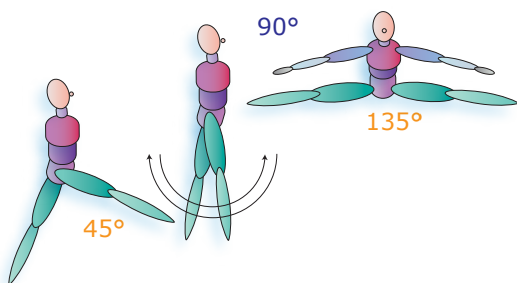


**Benvekslingshopp**

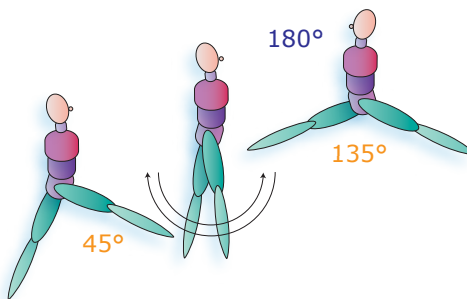
I J623 og J823 skal begge beina være strake uten spark. Første svingbeinet minst 45° før benveksling. Bendelingen etter veksling definerer elementet. I J1023 skal første beinet være strakt. Fotens høyde skal være minst skulderhøyde eller høyere uten toleranse.

## 2.2 B: Sprang som lander på to bein

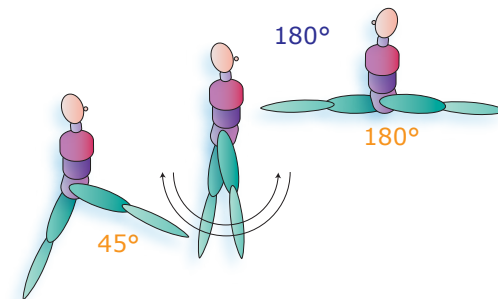
**J624** ↻



**J824** ↻



**J1024** ↻

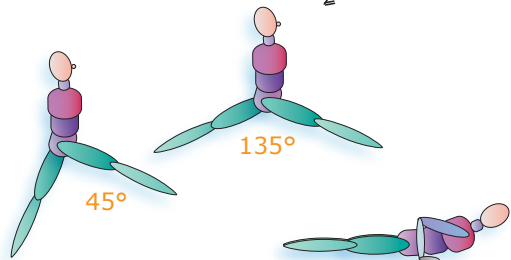


### Benvekslingshopp med skru

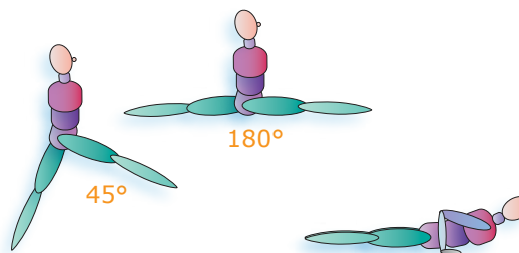
Begge beina skal være strakte uten spark. Første svingbeinet minimum 45° forover før benveksling. Bendelingen etter veksling definerer elementet. Skru/vending må fullføres i løpet av svevfasen.

## 2.2 C: Sprang som lander i kontrollert støtte til magen

**J625** ↻



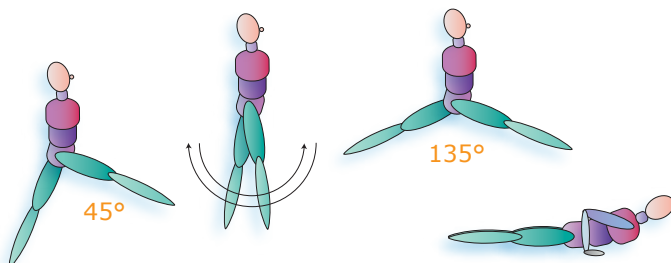
**J825** ↻



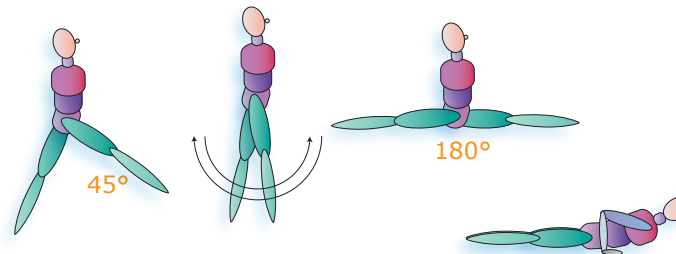
### Splitthopp forover til mage

Første bein strakt uten spark. Bendelingen definerer elementet. Kroppen må ligge vannrett før landing.

**J626** ↻



**J826** ↻



### Benvekslingshopp til mage

Begge beina skal være strakte uten spark. Første svingbeinet minimum 45° forover før beinveksling. Bendeling etter veksling definerer elementet. Kroppen må ligge vannrett før landing.

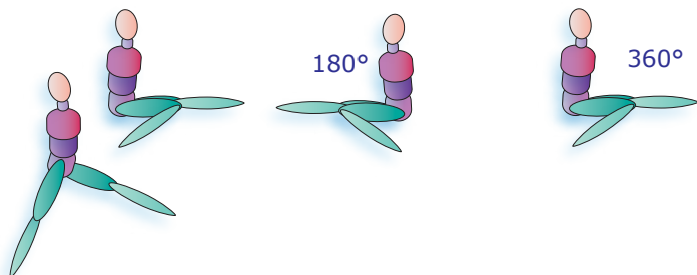


## 2.3 Sprang som satses på en fot og lander på samme fot

J227

J427

J1027

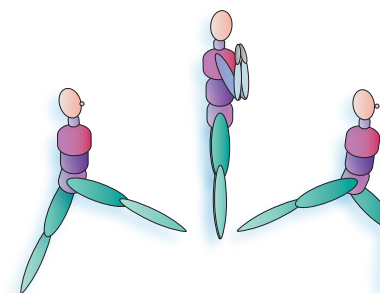


### Pistolhopp

Ett bein strakt, det andre bøyd. Hofte og knevinkel 90° (15° toleranse). Ved skru/vending skal skruen/vendingen være fullført i svevfasen.

J828

360°

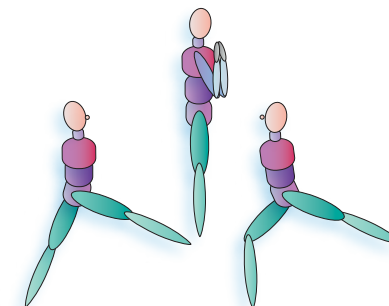


### Strekkhopp med skru

Kroppen skal holdes rett i luften og rotasjonen skal fullføres. Valgfri plassering av armer.

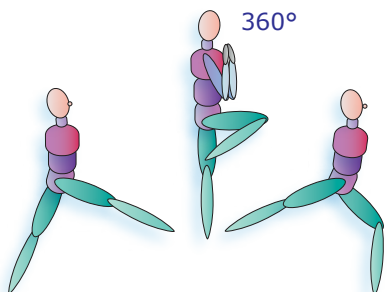
J1028

540°



J829

360°

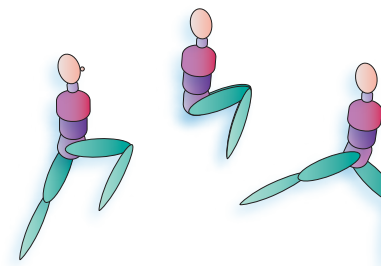


### Kneopptrekk med skru - ett ben

Tydlig posisjon (vinkelen mellom hofte og aktuelt kne 90° med 15° toleranse) i svevfasen. Rotasjonen skal fullføres i luften. Valgfri plassering av armer.

J1029

360°



### Kneopptrekk med skru

Tydlig kroppert posisjon (vinkelen mellom hofte og kne 90° med 15° toleranse) i svevfasen. Rotasjonen skal fullføres i luften. Valgfri plassering av armer.

### 3. Akrobatiske Elementer

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

Akrobatiske elementer skal samsvare med normen til elementene i troppsgymnastikk. Armer, bein og skuldre skal være strake når det er et krav.

Kroppsposisjonen skal være i henhold til elementets definisjon.

Ulike landingsposisjoner er tillatt, men det akrobatiske elementet skal være fullført før landing og elementet skal landes med føttene først (dersom annet ikke er beskrevet).

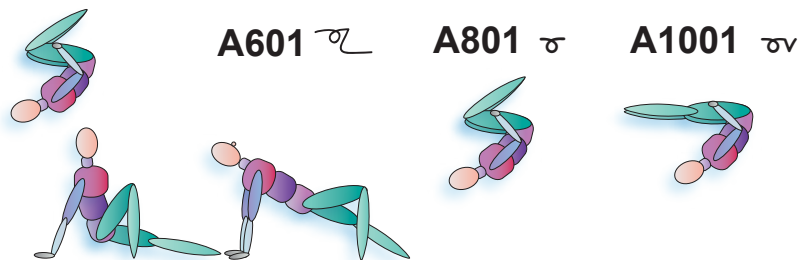
I elementer med skru er det en toleranse på 45° (over- og underrotasjon).

Noen elementer har ulike variasjoner (A/B/C).

Det er tillatt med maksimum tre (3) skritt før ethvert vanskeelement, i henhold til koreografien.

I håndståendeelementer med vending skal troppen vise håndstående (med strake armer, strak hoft og strake samlede bein) før vending. I vendingen kan troppen dele beina (over hoftehøyde) så lenge hele troppen har samme beinposisjon. Troppen behøver ikke vende samme vei. Vendingen måles med hofta med 45° toleranse.

#### 3.1 Foroverelementer



##### Foroversalto fra en fot til en fot

Unntak: A601 – landing i en sittende posisjon

I A601 skal landing i sittende posisjon være med hender og fot før andre deler av kroppen.



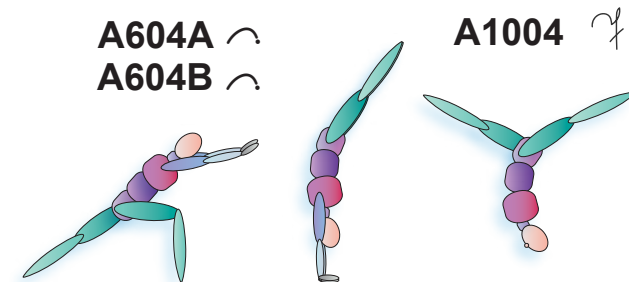
##### Foroversalto fra en fot til to føtter



##### Foroversalto fra to bein

A: Fra to føtter til to føtter

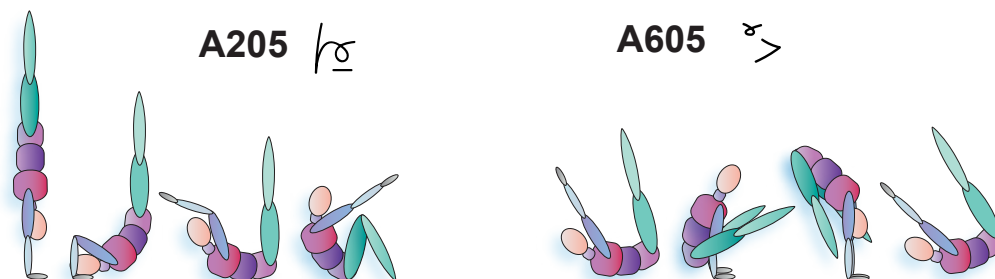
B: Fra to føtter til to føtter med halv skru.



##### Stift

A: Fra en fot til en fot

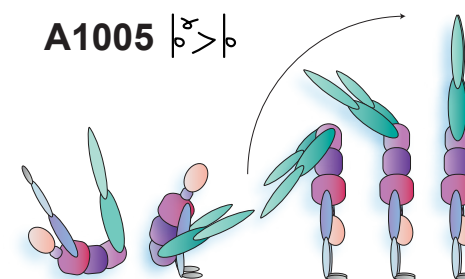
B: Fra en fot til to føtter



##### Forover rulleelementer

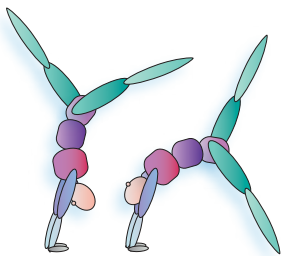
Endorulle + Endorulle til håndstående

Bøyde armer i rullen er valgfritt for troppen. I A605 og A1005 skal føttene ikke berøre gulvet. Momentet fra rullen brukes gjennom hele elementet (ingen stopp eller berøring av gulvet med hodet).



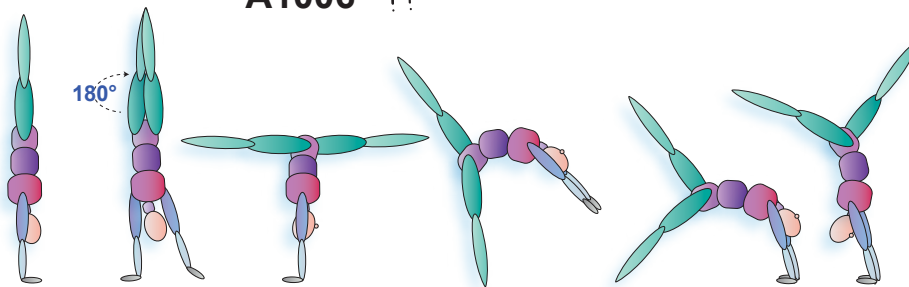
##### Endorulle til håndstående

A406 



Broovergang forover

A1006 



Håndstående med 180° vending til broovergang forover

### 3.2 Bakoverelementer

A607 

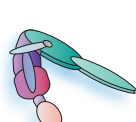


A607B 360

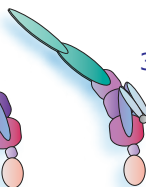
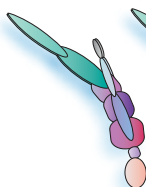


360°

A607C 



A1007A   
A1007B 360

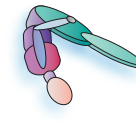


360°

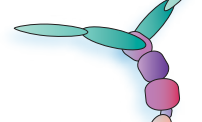
A608 



A808 



A1008 



#### Bakoversalto fra to føtter

Sats og landing på to føtter.

A: kroppert/strak salto uten skru

B: kroppert/strak salto med 360° skru

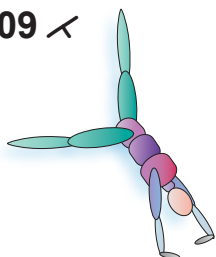
C: pikert salto

#### Bakoversalto (gainer)

A608 og A808: sats fra en fot, landing på to føtter.

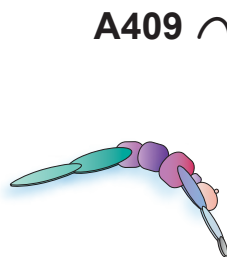
A1008: sats fra en fot, landing på motsatt fot.

A209 



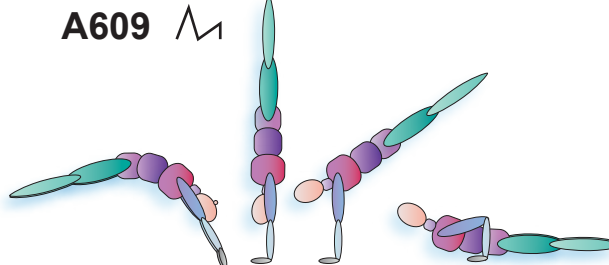
Araber

A409 



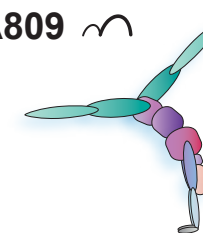
Flick-flakk

A609 



Håndstøtte alternativer

A809 

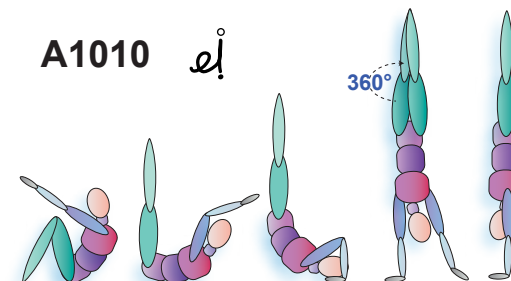
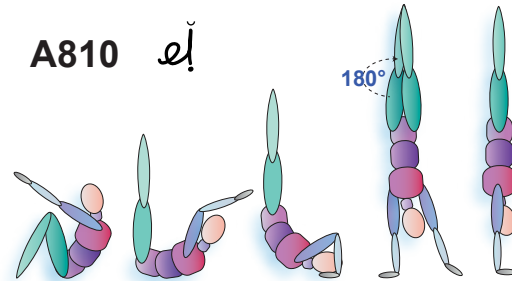
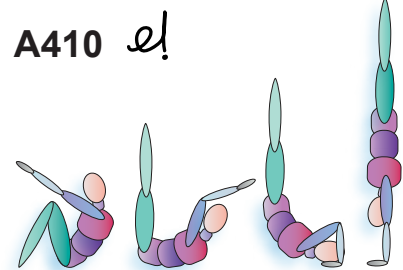


I A809 skal sats være fra en fot, landing på motsatt fot.

#### Bakoverelementer

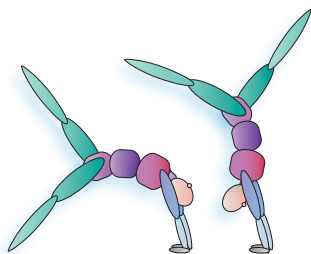
A609 skal innom håndstående og avslutte i håndstøtte (se bildet for alternativer).

I A809 skal sats være fra en fot, landing på motsatt fot.

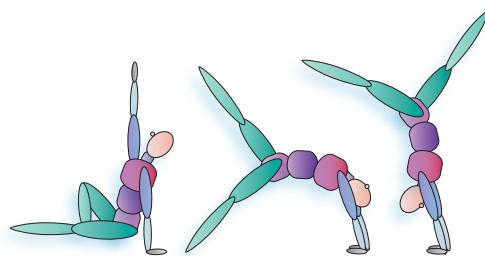
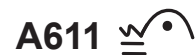


**Bakoverulle elementer**

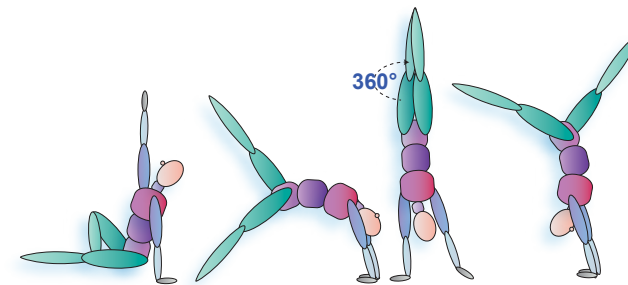
Utstrekning i albuen i rollen er valgfritt for troppen.



**Broovergang bakover**



**Broovergang bakover fra sittende (valdez).**



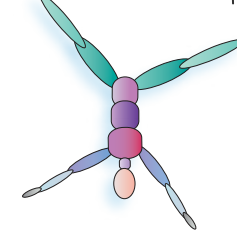
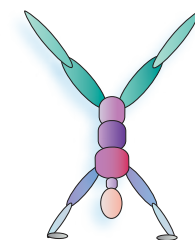
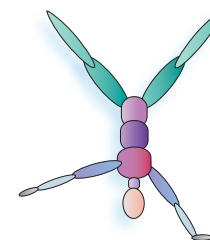
**Broovergang bakover fra sittende (valdez) med 360° vending i håndstående.**

**3.3 Sideveis elementer**



**Sidesalto**

Sidesaltoaen kan starte med front fremover eller sideveis. Sats og landing kan utføres med to føtter eller en fot. Kroppsposisjonen er valgfri. Alle må gjøre elementet på samme måte.

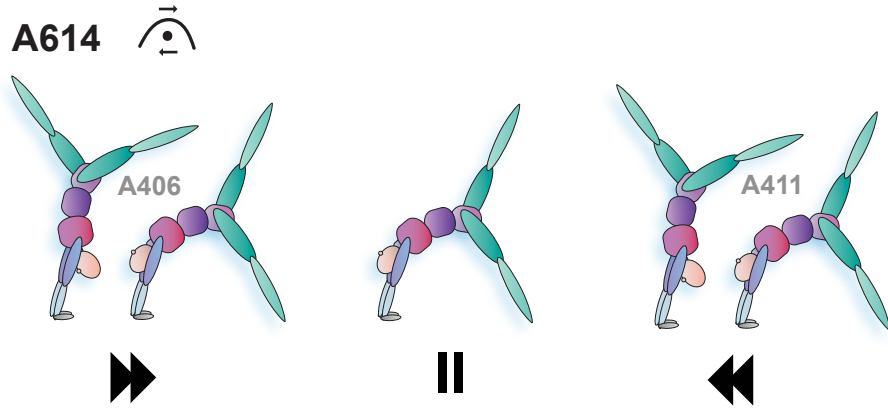


**Sideveis elementer**

A: hjul med en hånd (valgfri hånd, men likt for alle).  
B: hjul med to hender.

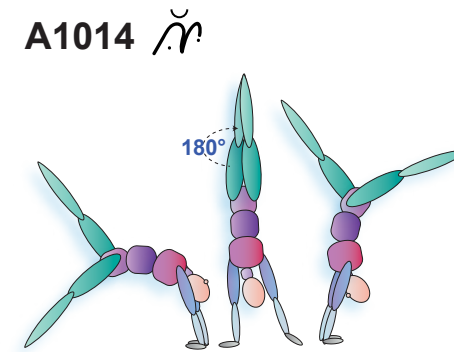
Fritt hjul (uten hender).

### 3.4 Blandede elementer



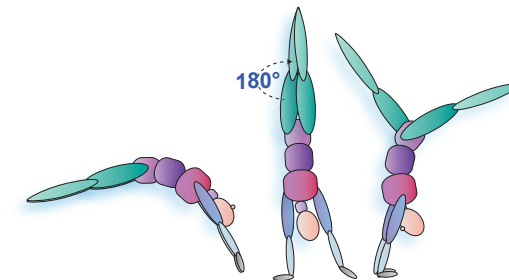
#### Blandede brooverganger

Broovergang forover, så bakover (tic toc)



Broovergang bakover med 180° vending til broovergang forover.

**A1015**



#### Blandede elementer

Flikk-flakk med 180° vending til håndstående til broovergang forover eller stift.

## 4. Fleksibilitetselementer

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

Alle gymnastene på troppen skal gjøre det samme fleksibilitetselementet.

Elementet skal utføres samtidig i henhold til koreografien.

I fleksibilitetselementet, skal posisjonen vises tydelig, men må ikke holdes i en statisk posisjon.

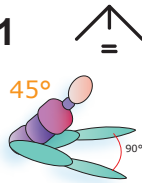
Beina skal være strak og krav til bendeling skal være oppfylt (15° toleranse).

Viser troppen ekstra fleksibilitet eller mindre hofte-/knevinkler påvirker ikke dette vanskeverdien.

Det er ingen toleranse på elementer med krav til vinkel mellom overkropp og bein/gulv. F.eks. sittende/stående pikert.

### Fleksibilitetselementer

**F401**



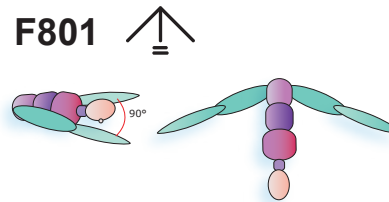
#### Sittende pikert med delte bein

Bendeling skal minst være 90°.

F401: overkropp strakt fremoverlent med 45° (mot gulvet)

F801: overkropp strakt fremoverlent helt ned til gulvet (brystkasse berører gulvet).

**F801**



**F802A**  **F802B** 



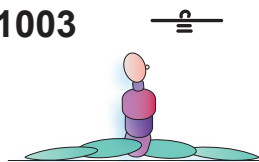
#### Stående/sittende pikert

A: stående

B: sittende

I pikert posisjon skal brystkasse eller skuldre berøre strake bein. Bein skal være samlet med 15° toleranse.

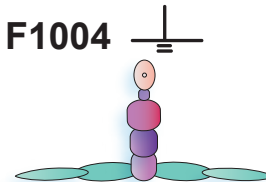
**F1003**



#### Spagat med 180° bendeling

Posisjonen til overkroppen er valgfri for troppen.

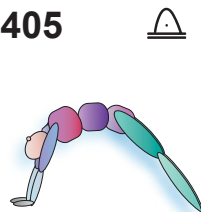
**F1004**



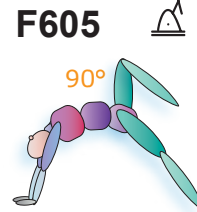
#### Side split with 180° leg separation

Posisjonen til overkroppen er valgfri for troppen.

**F405**



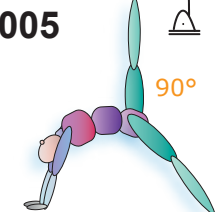
**F605**



**F805**



**F1005**



#### Bro

Posisjonen og vinkelen til det frie beinet definerer elementet. Skuldre skal minst være over hendene (definert med en vertikal linje rett gjennom midten av skuldrene). Ingen toleranse på høyden til det frie beinet.

## 5. Gruppeelementer

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.


Alle gymnastene på troppen skal delta i gruppeelementet og ha en aktiv rolle, enten i et tydelig løft fra gulvet eller et kast. Alle gymnastene kan gjøre dette sammen eller i grupper på minst tre gymnaster. Kun G601 har et krav om at løftet må holdes i 2 sekunder.

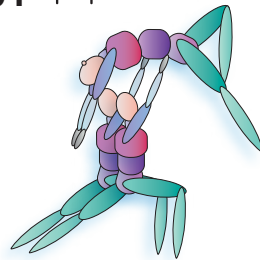
Gruppeelementet skal utføres samtidig i henhold til koreografien (alle sammen eller i grupper).

Ulike grupper skal utføre gruppeelementer med samme kodenummer, men elementene behøver ikke være like.

Rotasjon og skru måles alltid på gymnasten som løftes/kastes. Det er ingen toleranse på rotasjon/skru.

### Gruppeelementer

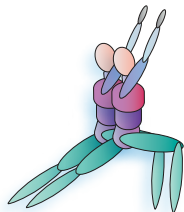
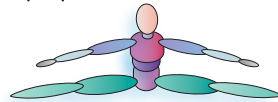
**G601**  **OBS! 2 sekunder**



#### Løft

De(n) løftede gymnast(ene) skal ikke berøre gulvet i minst to sekunder.

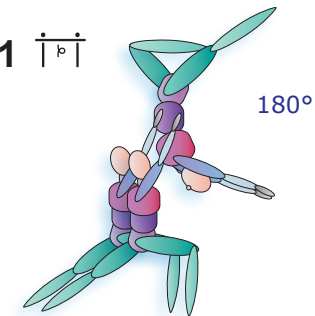
**G802** 



#### Kast

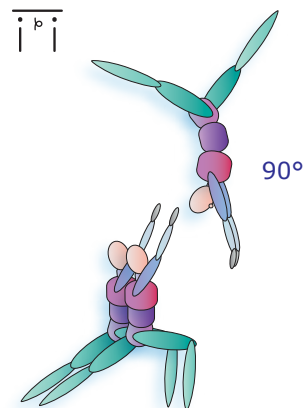
De(n) kastede gymnast(ene) skal vise en tydelig svevphase, uten støtte fra de andre gymnastene.

**G1001** 



Løft med rotasjon eller skru ( $\geq 180^\circ$ ). Rotasjon/skru i løftet måles fra gulvet til gulvet.

**G1002** 



Kast med rotasjon eller skru ( $\geq 90^\circ$ ). Rotasjon/skru måles i svevfasen uten at de andre gymnastene berører.

## 5. Nasjonale tillegg

a) Trenerne og gymnaster oppfordres til å sende inn forslag til nye elementer som ikke allerede står i Appendix A1.

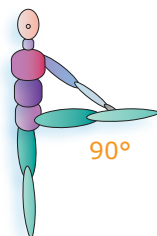
b) Alle forslag til nye elementer sendes til TKTR senest to måneder før den aktuelle nasjonale konkurransen eller tre måneder før den aktuelle internasjonale konkurransen.

c) Forespørselen må inneholde en beskrivelse, tekniske tegninger og figurer i tillegg til en video.

For øvrige opplysninger henvises det til internasjonalt reglement.

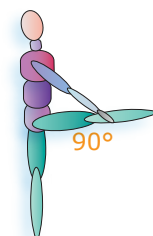
### 1.2: Stående Balanser

**SB101** †



Valgfri holding av fritt bein, alle må holde på samme måte.

**SB103** †



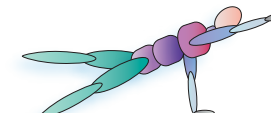
Valgfri holding av fritt bein (en hånd, to hender eller arm, men alle må holde på samme måte).

### 1.3: Håndstøttede Balanser

**HB101** J



**HB103** >



**HB105** ^



### 2.1 Hopp A:

Et hopp har sats fra to føtter og lander på to føtter (a) eller lander på en fot (b) eller ved en kontrollert støtte til magen (c).

**J101** ∩

180°

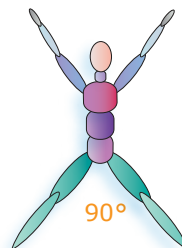


**J102** ∩



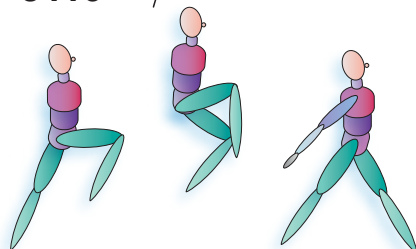
**J103** X

90°



### 2.2 A: Sprang som starter fra en fot og lander på den andre foten

**J116** ∩





## Appendix A2

### Oppsummerte utførelsestrekk (frittstående)

Type feil	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.1 Synkronitet i henhold til koreografi</b>			
Trekk hvis en gymnast ikke er synkron med resten av troppen nå det er i henhold til koreografien	Gymnast omtrent en taktdel før/etter	Gymnast er ca. to taktdeler før/etter (f.eks avslutter en balanse for tidlig)	Gymnast er "helt ute", utførelse er helt forskjellig eller utfører ingenting
<b>1.2 Lik utførelse</b>			
Trekk hvis elementer, som skal utføres likt, utføres ulikt	Små ulikheter	Veldig tydelige ulikheter	
<b>1.3 Dynamisk utførelse</b>			
Trekk når det er formålsløse pauser/stopp, ny kraft hentet for påfølgende elementer, ingen bevissthet på tyngdepunktet med avspenning og utstrekning. Manglende naturlig flyt i programmet. MERK: Når mindre feil er gjort av hele troppen er trekket 0,4 hver gang	Formålsløse pauser. Skaper ny kraft istedenfor å bruke momentet fra forrige element. Ingen flyt		
Trekk ved isolerte arm- og benbevegelser eller «fryst overkropp».	Isolerte arm og benbevegelser, «fryst overkropp»		
<b>1.4 Utslag og utstrekning</b>			
Trekk ved manglende utslag og/eller utstrekning	Element utført forknytt. Ikke optimal utstrekning, f.eks. ikke strake vrister		



Type feil	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.5 Balanse og kontrollert utførelse</b>			
Trekk hvis mangel på balanse eller kontroll. For spesifikke trekk i vanskeelementer se 1.8. Utførelse i vanskeelementer	Ekstra/mot-bevegelser, små skritt/hopp for å beholde balanse i elementet/bevegelsen	Signifikant korreksjon, hopp/skritt for å beholde balanse i elementet. Flere skritt eller håndstøtte	
<b>1.6 Presisjon i formasjoner</b>			
Trekk hvis alle gymnastene ikke er eksakt der de skal være i henhold til vanskeskjemaet	Gymnast ute av formasjon		
<b>1.7 Overganger</b>			
<b>Kvalitet</b>			
Trekk hvis en overgang er utført ved å gå, marsjere eller løpe uten at hele kroppen er inkludert i bevegelsen	Manglende gymnastisk kvalitet i overgangen		
<b>Naturlige overganger</b>			
Trekk hvis en overgang mellom formasjoner ikke er utført naturlig med lett tilgang/«easy access»	Ingen naturlig lett tilgang/«easy access» til en formasjon		



Type feil	Typer	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8 Utførelse i vanskeelementer</b> Definisjonen av elementet i denne tabellen betyr hvordan teknikken av elementet er definert i turn/gymnastikk (f.eks. hjul utføres med strake armer og ben)				
<b>1.8.1 Trekk for hele kroppen</b>				
<b>Kroppsposisjonen skal være korrekt i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk ved feil i kroppsposisjon	Alle elementer	Mindre feil i kroppsposisjonen	Feil i kroppsposisjonen	Stor feil i kroppsposisjonen
<b>Kroppen skal være strak i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis kroppen ikke er rett (bøyd/svai)	DB, HB, SB, A		Kropp svaier/bøyes > 20°	
<b>Hele kroppen skal holdes i en statisk posisjon i minst to sekunder</b>				
Trekk hvis gymnast beveger seg i elementet	SB, HB	Gymnast beveger seg litt, støttende ben/armar beveger seg ikke	Gymnast beveger seg tydelig eller tar et skritt/hopp	Tar flere skritt/hopp
<b>Kroppen skal være oppreist i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis kroppsposisjonen ikke er oppreist	DB, SB, HB	Kroppen lent fremover/svai bakover/sidelengs $\geq 15^\circ$	Kroppen lent fremover/svai bakover/sidelengs > 30°	
<b>Kroppslinjen skal være horisontalt i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis kroppslinjen ikke er horisontal	HB		Kroppslinjen overstiger horisontalt > 20°	
<b>18.2 Trekk for overkroppen</b>				
<b>Overkroppen skal være horisontal i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis overkroppen ikke er horisontal (sidebalanse, SBX05) eller hvis kroppen er over 90° (sidevater, SBX07)	HB, SB, J	Overkroppen over/under horisontalt, $\leq 15^\circ$	Overkroppen over/under horisontalt, > 15°	
<b>Overkroppen skal være sideveis, og hoft utstrakt i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis overkroppen ikke er sideveis eller hoft utstrakt (sidevater, SBX07)	SB	Overkroppen vridd, ikke sideveis $\leq 15^\circ$ Hofte ikke utstrakt $\leq 15^\circ$	Overkroppen vridd, ikke sideveis > 15° Hofte ikke utstrakt > 15°	

Type feil	Typer	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8.3 Trekk for hofter</b>				
<b>Hoftevinkel skal være i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk for feil i hoftevinkel	DB, SB, HB, J	Liten feil i hoftevinkel $\leq 15^\circ$	Feil i hoftevinkel $> 15^\circ$ til $45^\circ$	Stor feil i hoftevinkel $> 45^\circ$
<b>1.8.4 Trekk for kne/ben/føtter</b>				
<b>Bena skal være strake i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis bena ikke er strake	Alle elementer.	Litt bøyde ben $\leq 15^\circ$	Bøyde ben $> 15^\circ$ til $45^\circ$	Bøyde ben $> 45^\circ$
<b>Ben/knær skal være samlet i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis delte ben	Alle elementer.	Ben-/knedeling $\leq 15^\circ$	Ben-/knedeling $> 15^\circ$ til $45^\circ$	Ben-/knedeling $> 45^\circ$
<b>Ben skal være over gulvet i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis bena berører gulvet	DB1007, DB1008, DBX11, DBX12 og DB1013	Ben berører gulvet uten støttende vekt		Ben berører gulvet med støttende vekt
<b>Bendelingskravet oppfylt i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis bendelingskravet ikke er oppfylt	DB, HB, SB, J, F	Mangler $\leq 15^\circ$ av bendelingskravet	Mangler $> 15^\circ$ til $45^\circ$ av bendelingskravet	Mangler $> 45^\circ$ av bendelingskravet
<b>Høyde på det frie benet skal være i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis fritt ben er for lavt	DB, SB	Mangler $\leq 15^\circ$ av kravet til høyde	Mangler $> 15^\circ$ til $45^\circ$ av kravet til høyde	Mangler $> 45^\circ$ av kravet til høyde
<b>Elementet skal utføres på tå i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis ikke på tå når det er nødvendig	DB, SB	Hæl berører gulvet (ingen vekt på hælen)	Stående på hele foten (vekt på hælen)	



Type feil	Typer	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8.5 Trekk for skuldre</b>				
<b>Skuldervinkel skal være strak i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis vinkel i skuldre ikke er strak	HB, F	Skuldervinkel >30° til 45°	Skuldervinkel >45°	
<b>1.8.6 Trekk for armer/hender</b>				
<b>Armer skal være strake i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis armene ikke er strake	Alle elementer	Litt bøyde armer ≤ 15°	Bøyde armer >15° til 45°	Bøyde armer >45°
<b>Ingen flytting/gåing med hender i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis flytting/gåing med hender under elementet	DB, A	Ett skritt med hender for å beholde balansen	To eller flere skritt for å beholde balansen	
<b>1.8.7 Trekk for landing</b>				
<b>Landing skal være kontrollert i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk ved feil i landing	J, A, G	Liten feil ved landing (f.eks. litt ute av balanse med ekstra bevegelser for å fortsette)	Tung/dyp landing (vanskelig å fortsette til neste element)	
<b>Landing i støtte til mageliggende i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk ved feil i landing til mageliggende med støtte	J		Ingen kontrollert støtte før hele kroppen berører gulvet, spretter tilbake fra gulvet	Kropp ikke horisontal før landing i mageliggende med støtte
<b>1.8.8 Trekk for rotasjon</b>				
<b>Rotasjon skal være fullført i henhold til definisjonen av elementet. Start- og sluttposisjon bestemmes av oppstillingen til gymnastene før utførelsen av elementet. (For piruetter og hopp er startposisjonen bestemt av hvordan troppen er oppstilt.)</b>				
Trekk hvis vending/skru ikke er fullført i henhold til definisjonen av elementet. Avvik fra start-/sluttposisjon.	DB, J, A	Under- og/eller overrotasjon 30°-45°	Under- og/eller overrotasjon >45° til 90°	Under- og/eller overrotasjon >90°



Type feil	Typer	Mindre	Moderat	Stor
<b>1.8.9 Spesielle trekk, gyldig kun i en type vanskeelement</b>				
<b>Piruetter skal utføres på en fot</b>				
Trekk hvis utført med begge føtter i gulvet	DB			Piruettt utført med begge føtter i gulvet en gang i løpet av vendingen
<b>I kraffelementer skal bevegelsen være kontrollert</b>				
Trekk hvis bevegelsen ikke er kontrollert i hele elementet	DB		Rask nedgang fra håndstående, fremdeles tydelig sluttposisjon	Rask nedgang fra håndstående, ingen tydelig sluttposisjon
<b>Kraffelementer skal utføres uten pause og stopp i elementet</b>				
Trekk hvis det er en pause/stopp i elementet	DB	Kort pause i elementet (<3 sek.)	Stopp i elementet (≥3 sek.)	
<b>Ikke mer enn tre (3) skritt per halve vending i håndstående</b>				
Trekk hvis flere skritt med hendene i elementet	A	For mange skritt (mer enn 3)		
<b>Vise fleksibilitet i henhold til definisjonen av elementet</b>				
Trekk hvis fleksibilitetskravet ikke er oppfylt	F	Hofte ikke strak i spagater  Rygg ikke strak i sittende pikert med bendeling	Hofte tydelig vridd i spagater  Ikke langt nok ned i sittende piker med bendeling	Overkropp (skuldre, brystkasse, mage) berører ikke gulvet i sittende pikert med bendeling.  Brystkasse ikke på strake ben i sittende pikert



## Appendix A3 Tumbling elementer

Verdi	Forover	Symbol
0,00	Rulle	⌘
0,00	Flyverulle	⌘
0,00	Strekkhopp	i
0,00	Kneopptrekk	h
0,10	Hjul	x
0,20	Stift	∩
0,20	Kastestift	∩
0,20	Kroppert salto	σ
0,30	Pikert salto	σv
0,40	Strak salto	σ
0,30	Strak salto (som inngang) *	σ
0,30	Kroppert salto 180	σ180
0,40	Kroppert salto 360	σ360
0,40	Pikert salto 180	σv180
0,50	Strak salto 180	σ180
0,60	Strak salto 360	σ360
0,40	Strak salto 360 (som inngang) *	σ360
0,70	Strak salto 540	σ540
0,80	Strak salto 720	σ720
0,90	Strak salto 900	σ900
1,20	Dobbel salto kroppert	σσ
1,40	Dobbel salto pikert	σvσv
1,60	Dobbel salto strak	σσ
1,30	Dobbel salto kroppert 180	σσ180
1,60	Dobbel salto kroppert 540	σσ540
1,50	Dobbel salto pikert 180	σvσv180
1,70	Dobbel salto strak 180	σσ180
2,00	Dobbel salto strak 540	σσ540

\* Redusert verdi som inngangssalto

Verdi	Bakover	Symbol
0,00	Strekkhopp	i
0,00	Kneopptrekk	h
0,10	Araber	∧
0,20	Flikk-flakk	∩
0,20	Kroppert salto	σ
0,20	Pikert salto	σv
0,30	Whipback	∩
0,30	Strak salto	σ
0,30	Kroppert salto 180	σ180
0,30	Pikert salto 180	σv180
0,40	Kroppert salto 360	σ360
0,40	Strak salto 180	σ180
0,50	Strak salto 360	σ360
0,60	Strak salto 540	σ540
0,70	Strak salto 720	σ720
0,80	Strak salto 900	σ900
0,80	Dobbel salto kroppert	σσ
0,90	Dobbel salto pikert	σvσv
1,10	Dobbel salto strak	σσ
1,10	Dobbel salto kroppert 360	σσ360
1,40	Dobbel salto kroppert 720	σσ720
1,40	Dobbel salto strak 360	σ/σ360
1,70	Dobbel salto strak 720	σ/σ720
2,10	Dobbel salto strak 1080	σ/σ1080
1,90	Trippel salto kroppert	σσσ
2,20	Trippel salto pikert	σvσvσv
2,40	Trippel salto kroppert 360	σσσ360



## Appendix A4 Trampett elementer

Verdi	Med hoppredskap	Symbol
0,30	¼ inn - ¼ ut	¼↪=↪¼
0,40	Overslag ½ inn	180↪=↪
0,40	Overslag	↪=↪
0,50	Overslag ½ inn/½ ut	180↪=↪180
0,50	Overslag ½ ut	↪=↪180
0,60	Overslag ½ inn/360 ut	180↪=↪360
0,60	Overslag 360 ut	↪=↪360
0,70	Overslag ½ inn/540 ut	180↪=↪540
0,70	Overslag 540 ut	↪=↪540
0,80	Tsukahara kroppert	TSU_㇀
0,90	Tsukahara pikert	TSU_㇁
1,00	Tsukahara strak	TSU_㇂
1,20	Tsukahara strak 360*	TSU_㇂360
1,50	Tsukahara strak 720*	TSU_㇂720
0,80	Overslag salto kroppert	↪=㇀
0,90	Overslag salto pikert	↪=㇁
1,00	Overslag salto strak	↪=㇂
0,90	Overslag salto kroppert 180	↪=㇀180
1,00	Overslag salto pikert 180	↪=㇁180
1,10	Overslag salto strak 180	↪=㇂180
1,30	Overslag salto strak 540	↪=㇂540
1,60	Overslag salto strak 900	↪=㇂900
1,80	Tsukahara dobbel kroppert	TSU_㇀㇀
2,00	Tsukahara dobbel pikert	TSU_㇁㇁
2,20	Tsukahara dbl. kroppert 360	TSU_㇀㇀360
1,90	Overslag dobbel kroppert 180	↪=㇀㇀180
2,10	Overslag dobbel pikert 180	↪=㇁㇁180
2,30	Overslag dobbel kroppert 540	↪=㇀㇀540

Verdi	Uten hoppredskap	Symbol
0,10	Kroppert salto	㇀
0,10	Pikert salto	㇁
0,20	Strak salto	㇂
0,20	Kroppert salto 180	㇀180
0,20	Pikert salto 180	㇁180
0,30	Strak salto 180	㇂180
0,30	Kroppert salto 360	㇀360
0,40	Strak salto 360	㇂360
0,50	Strak salto 540	㇂540
0,60	Strak salto 720	㇂720
0,70	Strak salto 900	㇂900
0,60	Dobbel salto kroppert	㇀㇀
0,70	Dobbel salto pikert	㇁㇁
0,80	Dobbel salto strak	㇂㇂
0,70	Dobbel salto kroppert 180	㇀㇀180
0,80	Dobbel salto pikert 180	㇁㇁180
0,90	Dobbel salto kroppert 540	㇀㇀540
0,90	Dobbel salto strak 180	㇂㇂180
1,10	Dobbel salto strak 540	㇂㇂540
1,40	Dobbel salto strak 900	㇂㇂900
1,80	Dobbel salto strak 1260	㇂㇂1260
1,70	Trippel salto kroppert 180	㇀㇀㇀180
1,90	Trippel salto pikert 180	㇁㇁㇁180
2,10	Trippel salto kroppert 540	㇀㇀㇀540
2,60	Trippel salto kroppert 900	㇀㇀㇀900
2,30	Trippel salto strak 180	㇂㇂㇂180

\*TSU strak 360 og Kasamatsu (KAS) dømmes som samme element i D-panelet.

\*TSU strak 720 og KAS strak 360 dømmes som samme element i D-panelet.

\*TSU og KAS er ulike hopp i en obligatorisk serie.



## Appendix A5

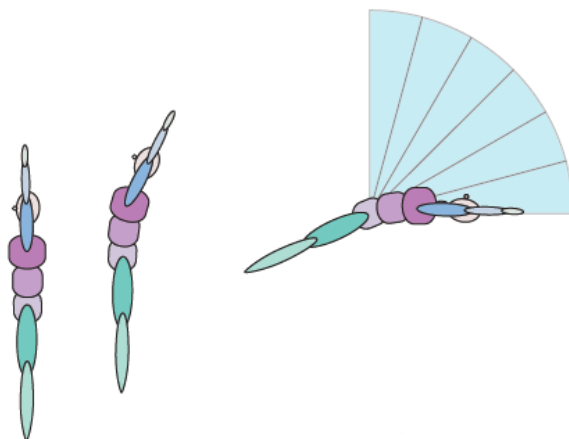
### 1 Kroppsposisjoner i tumbling og trampett

Gymnastene kan rotere i kropperte/«pucked», pikerte eller strake posisjoner.

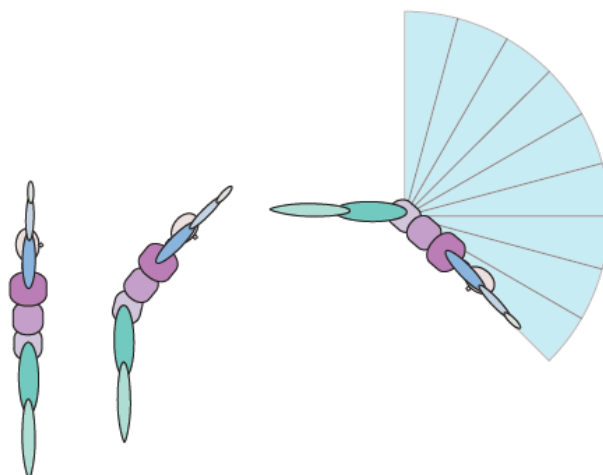
I doble og triple saltoer med mer enn en halv skru, kan den kropperte posisjonen være noe mer åpen og kalles pucked. For vansker er denne posisjonen den samme som kroppert.

I enkle saltoer bestemmes kroppsposisjonen etter sats fra overkropp når  $90^\circ$  frem til de gjenstående  $135^\circ$  (før landing).

I doble og triple saltoer bakover bestemmes kroppsposisjonen etter sats fra overkropp når  $90^\circ$  og frem til de gjenstående  $180^\circ$  (før landing).



I doble og triple saltoer forover bestemmes kroppsposisjonen etter sats fra overkropp når  $135^\circ$  og frem til de gjenstående  $180^\circ$  (før landing).

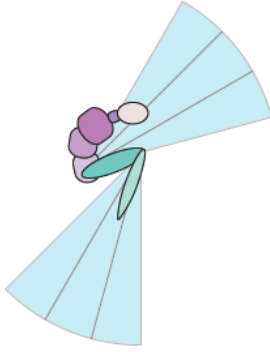
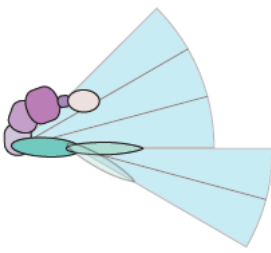
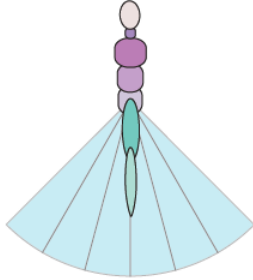
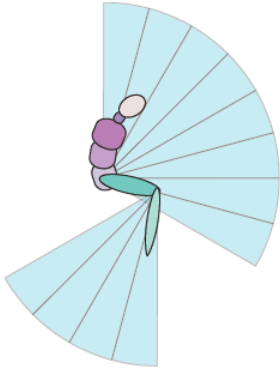


Forberedelse til landing er, for strake saltoer, de siste  $90^\circ$  av rotasjonen.

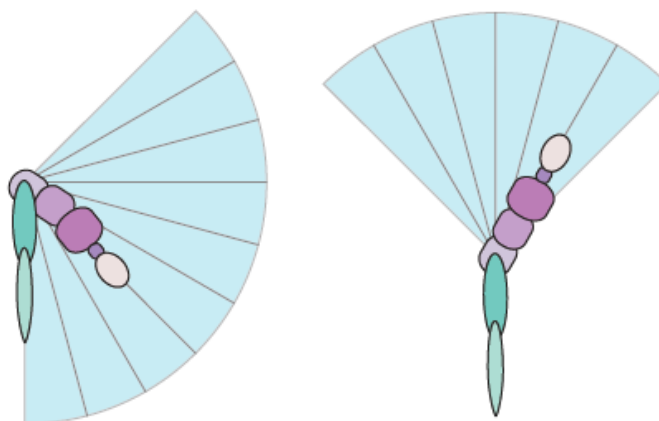
Delen av hoppet mellom sats og forberedelse til landing defineres som flyvefasen. Den laveste kroppsposisjonen vist i løpet av flyvefasen bestemmer kroppsposisjonen til elementet.

En strak salto skal være strak gjennom hele flyvefasen.

En kroppert og pikert salto skal ha vist kroppsposisjonen én gang i løpet av flyvefasen.

Kroppert posisjon	Pikert posisjon	Strak posisjon	Pucked posisjon
			
<p>I en kroppert kroppsposisjon er knær og hofter bøyd og trukket mot brystet.</p> <p>135° eller mindre for hofter og 135° eller mindre mellom lår og ben er akseptabelt.</p> <p>Alle kroppsposisjoner der ben er bøyd <math>\leq 90^\circ</math> regnes som kropperte (uavhengig av hofter).</p>	<p>I en pikert kroppsposisjon er kroppen bøyd i hoften med strake ben.</p> <p>135° eller mindre for vinkelen til hofterne er akseptabelt.</p> <p>En liten bøy i knærne (maks 30°) er tillatt.</p>	<p>En strak kroppsposisjon er akkurat 180° i både hofter og knær.</p> <p>135°* eller mer i vinkelen til hoften er akseptabelt.</p>	<p>En tucked kroppsposisjon er typisk 120° i hoften og 90°-120° i knærne. Dette er en modifisering av den kropperte posisjonen for å skru i flere saltoer.</p> <p>Pucked posisjon regnes som kroppert i D-verdien.</p>

\*Kroppsposisjoner i strake og pikerte saltoer på akkurat 135° beregnes til troppens fordel både i C-panelet og D-panelet. Verdien for kroppsposisjonen gis kun hvis gymnasten tydelig viser posisjonen i hver salto.



Gjenkjenning av pikert (til venstre) kontra strak (høyre). Bildet viser vinkelen.

## 2 Krav til skru

Kroppsposisjoner er definert i A5 punkt 1.

Tilleggsverdier for skruer gjelder når avviket er maksimalt 45° fra fullført skru. Et element kan kun få verdien for fullførte halve (180°) skruer. Hvis skruen er underrotert med mer enn 45°, får elementet ikke verdien for påbegynt skru, kun fullførte 180° skruer. Skruavviket måles med hoften til gymnasten. Alt avvik fra fullførte skruer vil resultere i utførelsestrøk fra E-panelet.

Skruer i doble og triple saltoer med færre enn to skruer i den obligatoriske omgangen krever at det er samme antall skruer i hver salto for hver gymnast. Oppdelingen av skruer har en toleranse på 90°.

Tsukahara uten skru i saltoen oppfyller ikke kravet til skru på trampett.

## 3 Doble og triple saltoer

I trampett, telles doble og triple saltoer fra trampetten til landing. Dette betyr at Tsukahara, Kasamatsu og overslag salto er doble saltoer. Dobbel Tsukahara, dobbel Kasamatsu og overslag med dobbel salto er triple saltoer.

## 4 Whipback

En whipback i tumbling er definert som en enkel bakover salto med svai kroppsposisjon og utført i skulderhøyde eller lavere. Et element utført høyere enn skulderhøyde og/eller uten svai kroppsposisjon er definert som en strak salto.

## 5 Elementer som ikke er salto

For araber, stift, kastestift og flikk-flakk skal det være kontakt fra hender til føtter. Grensen for kontakt er lett berøring med minst en hånd og en fot.

## 6 Tsukahara 360° og Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° (kroppert eller strak) og Kasamatsu (KAS) (kroppert eller strak) skal bedømmes som samme element. Dette gjelder også TSU 720° og KAS 360°.

## 7 Gjenkjenning av ulike elementer

Elementer med samme kroppsposisjoner kan telle som ulike, hvis elementet utførers med ulike kroppsposisjoner og skruer i de forskjellige saltoene.



En dobbel pikert salto med halv skru er ulik en dobbel salto med halv skru der første salto er strak og andre salto er pikert, når det gjelder komposisjon. Begge elementene gir allikevel samme vanskeverdi.

Det samme gjelder for doble og triple saltoer med skru. En dobbel salto med hel skru i første salto og halv skru i andre salto er ulik en dobbel salto med hel skru i andre salto og halv skru i siste salto, dersom kroppsposisjon er lik i begge elementene i alle saltoene.

I doble og triple saltoer med to eller flere skruer har eksakt plassering av skruene i saltoene ingen betydning for komposisjon.

## Appendix A6

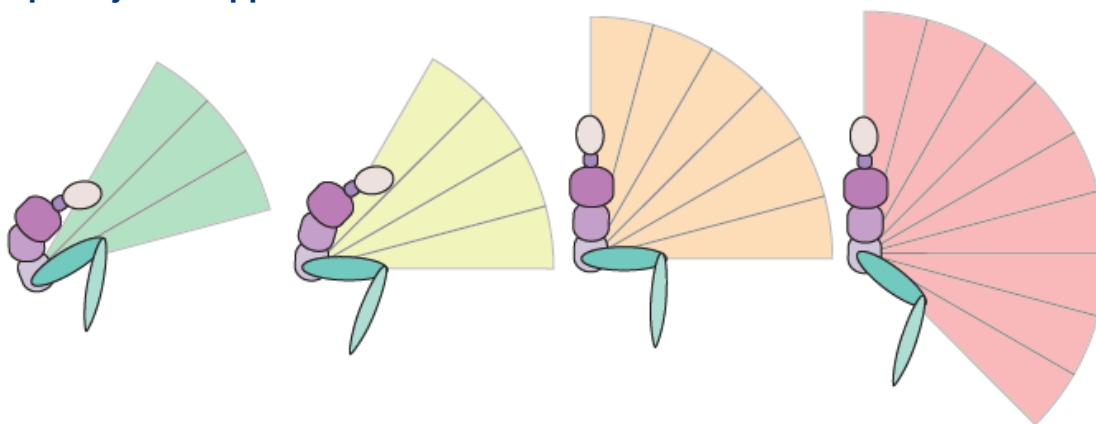
### Tumbling og trampett – Generelle feil og trekk

#### 1 Tumbling og trampett

Gymnaster kan utføre saltoer i kropperte/pucked, pikerte eller strake posisjoner (per definisjoner i Appendix A5). Trekkene gjelder flyvefasen (etter sats og før forberedelse til landing). Det er ingen trekk i sats eller forberedelse til landing for kroppsposisjon.

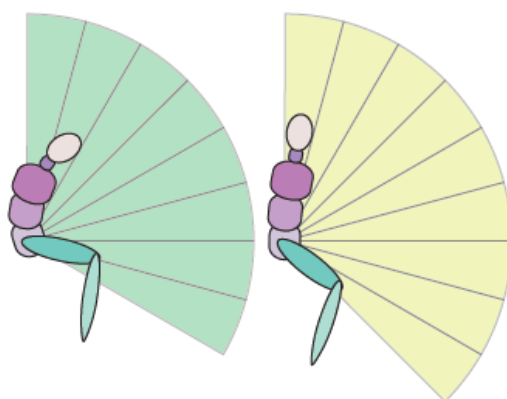
Kropperte/pucked, pikerte og strake kroppsposisjoner skal utføres med en tydelig og definert kroppsform med samlede føtter og ben og strake vrister. Både hofte- og knevinkel påvirker trekk for kroppsposisjon. Armene skal være inntil kroppen i saltoen. Det er egne trekk for posisjon av ben og hode. Trekk for kroppsposisjon i doble og triple saltoer er pr. element (ikke pr. salto).

#### Kroppsposisjon: kroppert salto - trekk



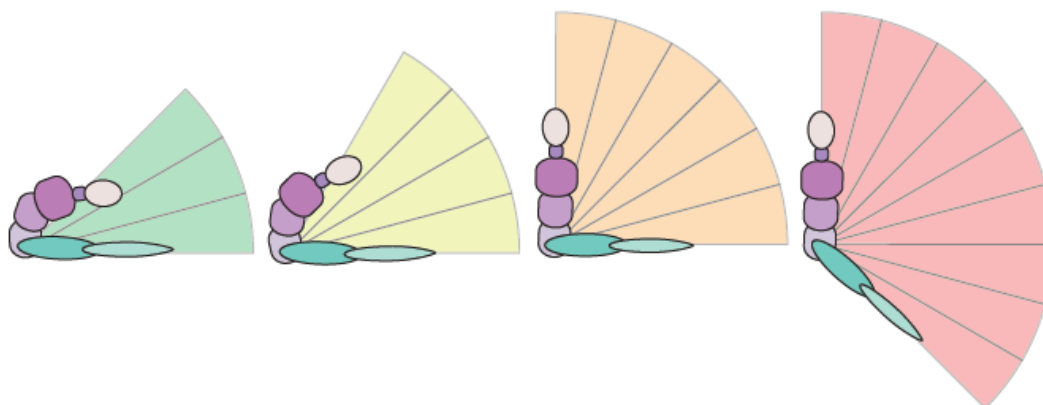
Figur 1 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

#### Kroppsposisjon: pucked salto – trekk



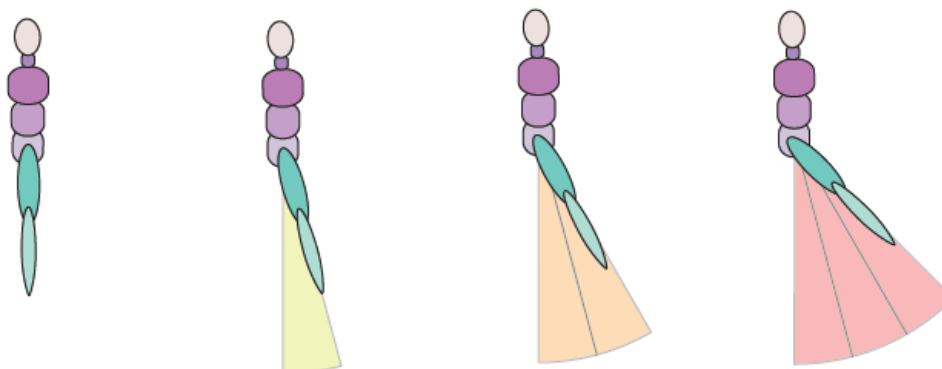
Figur 2 - Ingen trekk (hoftevinkel ~120) - 0,1 (hoftevinkel ~135)

### Kroppsposisjon: pikert salto - trekk

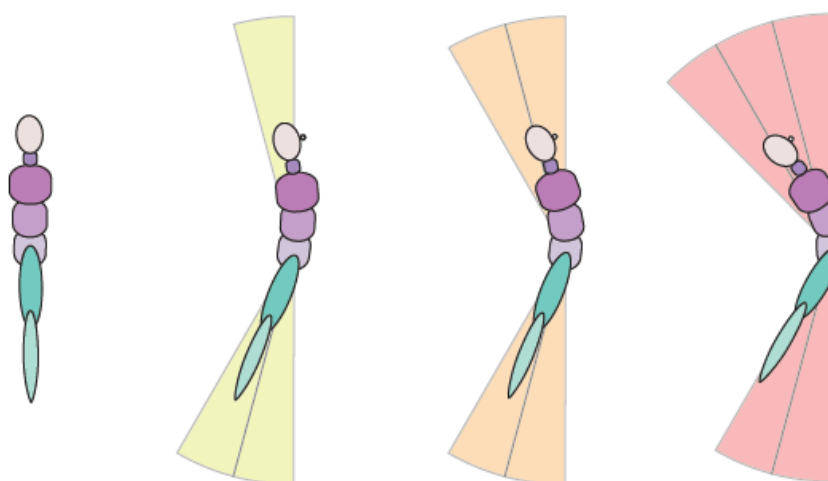


Figur 3 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

### Kroppsposisjon: strak salto – trekk



Figur 4 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3



Figur 5 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

## Skru

Sats skal tydelig vises og skru skal være fullført før landing.

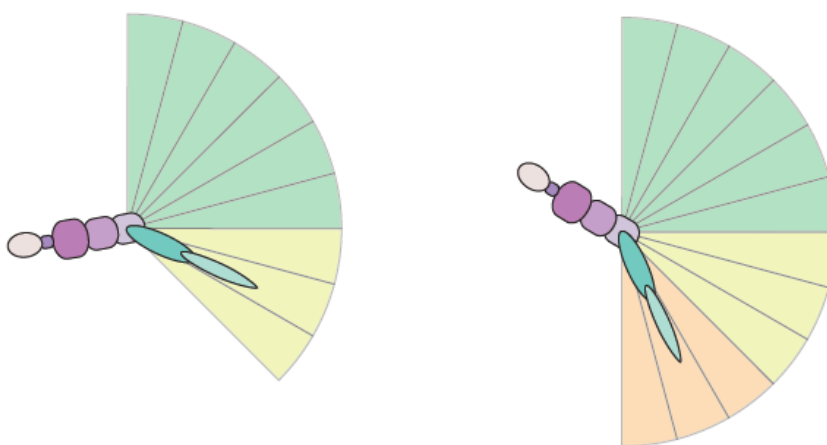
### Utstrekning før landing

Før landing skal gymnasten åpne opp elementet og vise en tydelig utstrekning av kroppsposisjonen (siste element i tumbling). En tydelig åpning/utstrekning kreves i kroppert og pikerte posisjoner. Opptil 30° vinkel i hofte/kne er tillatt.

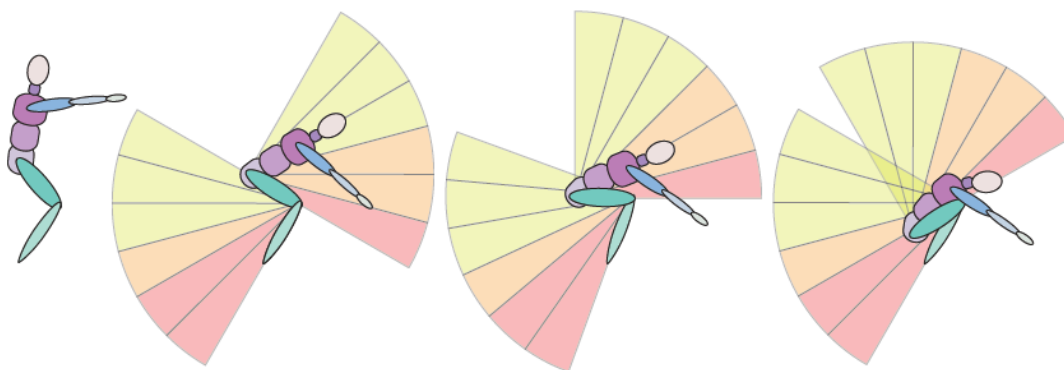
Åpning/utstrekning skal utføres senest horisontal. Oppnås utstrekning tidligere, skal utstrekningen holdes minimum til horisontal posisjon. Forberedelse til landing er tillatt etter horisontalt.

Skru skal være fullført før horisontalt.

Landingsposisjonen skal være oppreist med svak bøy i knærne (<90°) og noe bøy i hoften (<90°) er tillatt.



Figur 6 - 0,1 (sen åpning 90 -135 fra vertikalt) - 0,2 (åpning etter 135 fra vertikalen eller ingen åpning)



Figur 7 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

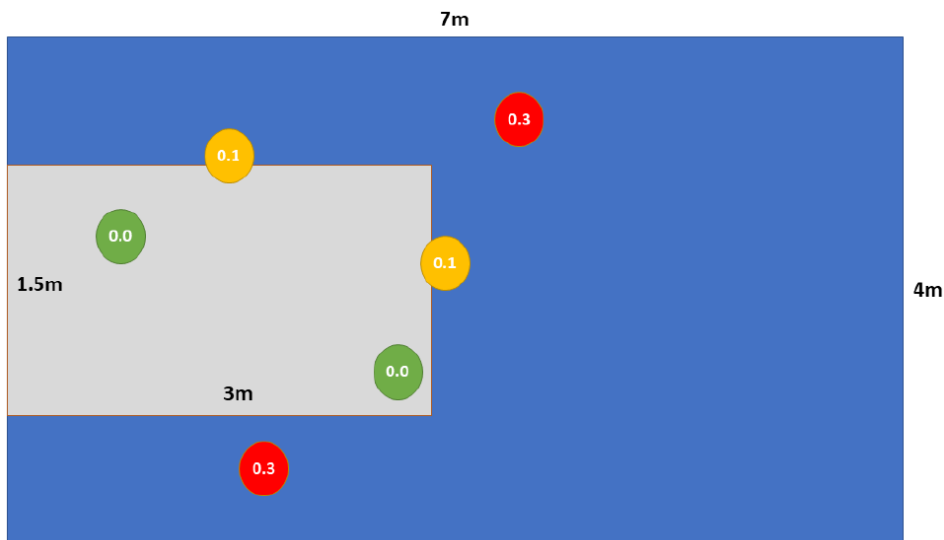
## Landing i landingssonen

I tumbling skal siste elementet landes i landingssonen.

Første kontakt med landingsområdet skal være innenfor en sone på 1,5 \* 3.0 m.

Dersom første kontakt berører området utenfor landingssonen er det et lite trekk, men dersom første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen, er det et stort trekk.

Det er tillatt å ta et steg utenfor landingssonen etter første kontakt med landingsområdet.



Figur 8 - Landingssonen markert i grått

## Strøm

Strøm (tiden mellom hver gymnast) skal være jevn. Minst to gymnaster skal være i bevegelse samtidig. I tumbling skal ikke neste gymnast starte sitt første element før forrige gymnast har fullført sitt siste element.



## Tumbling

### Tap av hastighet/moment

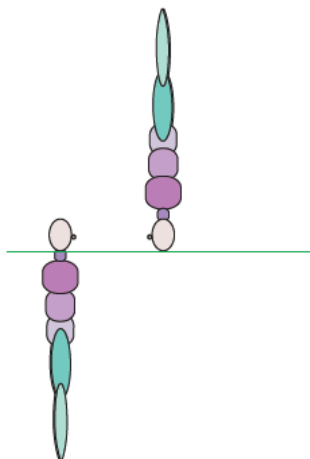
Gymnasten skal opprettholde hastigheten/momentet frem til landing av siste element. Den kinetiske energien/hastigheten kan overføres mellom rotasjon, hastighet og høyde. Tap av hastighet/moment kan trekkes med 0,1, 0,2 eller 0,3, der 0,3 benyttes i det tilfellet gymnasten omtrent står stille.

### Høydekrav siste salto forover

Høydekravet for enkle saltoer måles med elements høyde (når gymnasten er opp ned og målt med toppen av hodet) ved det høyeste punktet, og sammenliknes med den stående gymnasten på landingsfeltet. For doble saltoer gjelder samme regel, men høyde måles med gymnastens tyngdepunkt.

Tyngdepunktet til en gymnast betyr en tenkt/imaginært punkt som definerer sentrum for kroppsmassen. Kroppens tyngdepunkt i en strak posisjon er omtrent ved navlen. Punktet flytter seg dersom kroppsposisjonen endres. I en kroppert eller pikert salto kan punktet være utenfor kroppen. I denne definisjonen for doble og triple saltoer erstattes høydekravet med tyngdepunktet siden kroppsposisjonen og antall saltoer endres.

Høyden på saltoen skal ikke være lavere enn skulderhøyde for en stående gymnast når kroppen er opp ned på det høyeste punktet. Stående høyde måles fra toppen av landingsmatten.



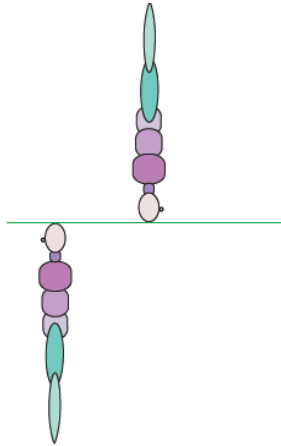
Figur 9 - Høydekrav forover

### Høydekrav siste salto bakover

Høydekravet for enkle saltoer måles med elements høyde (når gymnasten er opp ned og målt med toppen av hodet) ved det høyeste punktet, og sammenliknes med den stående gymnasten på landingsfeltet. For doble og triple saltoer gjelder samme regel, men høyde måles med gymnastens tyngdepunkt.

Tyngdepunktet til en gymnast betyr en tenkt/imaginært punkt som definerer sentrum for kroppsmassen. Kroppens tyngdepunkt i en strak posisjon er omtrent ved navlen. Punktet flytter seg dersom kroppsposisjonen endres. I en kroppert eller pikert salto kan punktet være utenfor kroppen. I denne definisjonen for doble og triple saltoer erstattes høydekravet med tyngdepunktet siden kroppsposisjonen og antall saltoer endres.

Høyden på saltoen skal minimum være likt med toppen av hodet til en stående gymnast når kroppen er opp ned på det høyeste punktet. Stående høyde måles fra toppen av landingsmatten.



Figur 10 - Høydekrav bakover

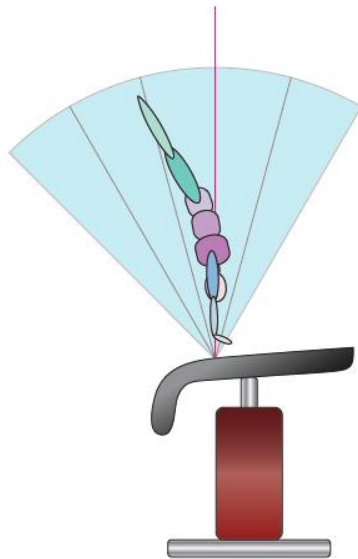
## Trampett

### Kontakt med hoppredskapet

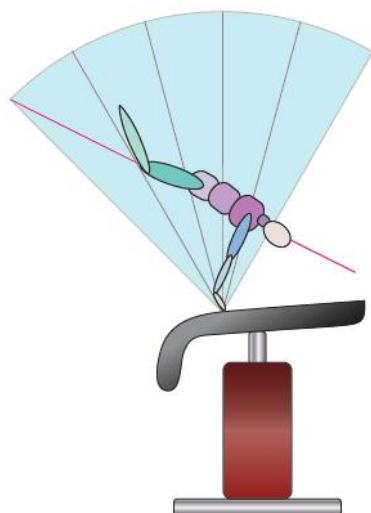
Gymnasten skal berøre hoppredskapet med begge hender, ha en utstrakt kroppsposisjon når hoppredskapet forlates\*\* og oppnå et tydelig skyv på hoppredskapet som gir et vertikalt\* løft i svevfasen.

Når hoppredskapet forlates, skal gymnasten være vertikal (under 45° vinkel mot trampetten og under 30° vinkel mot landingsfeltet) og i en utstrakt kroppsposisjon (knær, hofter og skuldervinkel > 135°) med strake armer (> 135° i albuen).

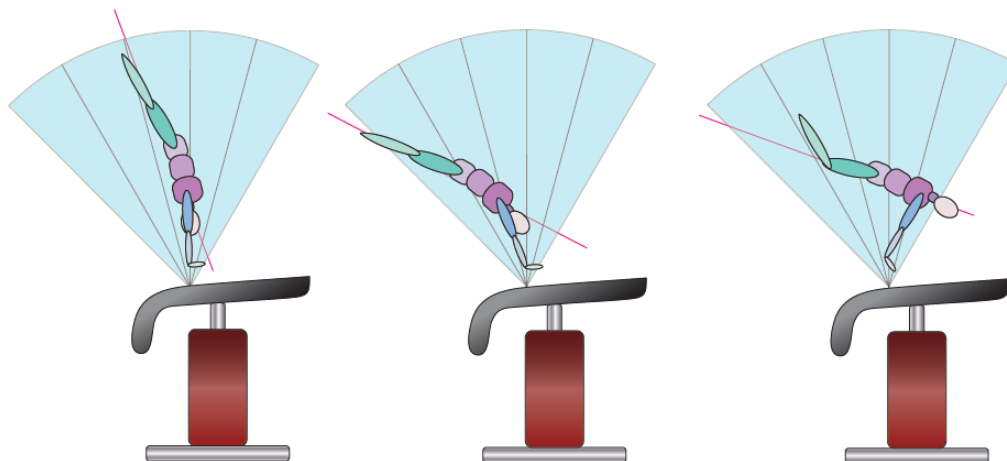
Det er ingen krav til kroppsposisjon før hoppredskapet berøres.



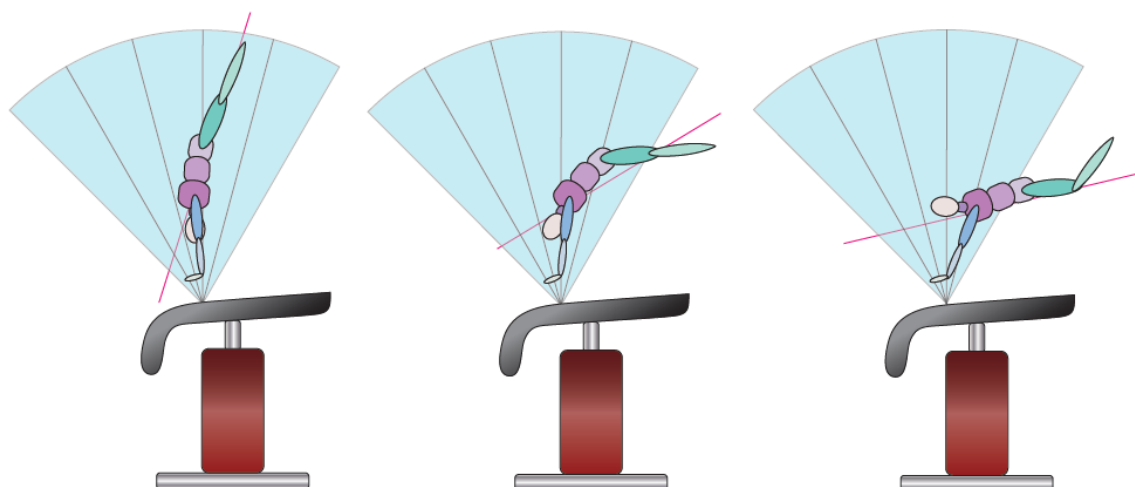
Figur 11 - \*En vertikal linje fra berøringspunktet markerer vertikalen der toleransen er 45° mot trampetten og 30° mot landingsfeltet. Dette skaper en kjeleformet sone der spissen av kjeelen er berøringspunktet.



Figur 12 - \*\*Når hoppredskapet forlates kan en linje trekkes gjennom gymnasten fra skuldre til knær. Denne linjen skal være innenfor toleransen beskrevet i Figur 11



Figur 13 – For overslag: Ingen trekk - 0,1 - 0,3



Figur 14 - For Tsukahara: Ingen trekk - 0,2 - 0,4

### Høydekrav til salto

Høydekravet for enkle saltoer måles med elements høyde (når gymnasten er opp ned og målt med toppen av hodet) ved det høyeste punktet, og sammenliknes med den stående gymnasten på

landingsfeltet. For doble og triple saltoer gjelder samme regel, men høyde måles med gymnastens tyngdepunkt.

Tyngdepunktet til en gymnast betyr en tenkt/imaginært punkt som definerer sentrum for kroppsmassen. Kroppens tyngdepunkt i en strak posisjon er omtrent ved navlen. Punktet flytter seg dersom kroppsposisjonen endres. I en kroppert eller pikert salto kan punktet være utenfor kroppen. I denne definisjonen for doble og triple saltoer erstattes høydekravet med tyngdepunktet siden kroppsposisjonen og antall saltoer endres.

Høyden på saltoen skal være et hode høyere enn toppen av hodet til en stående gymnast når kroppen er opp ned på det høyeste punktet. Stående høyde måles fra toppen av landingsmatten.

