



# Reglementsendringer og presiseringer

Revidert mars 2023.

## Innhold

Reglementsendringer og presiseringer .....	1
Generelt for alle disipliner .....	2
Code of Points 2023 .....	2
Rekrutteringsstigen .....	2
Klasseinndeling ved konkurranser .....	2
Premiering ved konkurranser .....	3
Bruk av magnesium .....	3
Linje .....	4
Komposisjon .....	4
Vanskekarakter i linje .....	4
Strukturgrupper i linje .....	4
Tilbakerulling .....	5
Linje senior med musikk .....	5
Komposisjon .....	5
Musikk .....	6
Musikkarakter .....	6
Vanskekarakter .....	7
Generelle retningslinjer for linjereglementet .....	7
Spiral .....	7
Komposisjon .....	7
Vanskekarakter .....	8
Strukturgrupper i spiral: .....	8
Hopp .....	8
Godkjenning av skru .....	8
Godkjenning av hjulstørrelse .....	9
Faste trekk .....	9
Ulike kvalifiseringskrav .....	10
Nasjonal klasse → allround .....	10
Norgesmesterskap .....	10





Kvalifiseringskrav for deltagelse i NM.....	10
Krav for å kvalifisere seg til NM finale og bli kåret til norgesmester .....	11
Verdensmesterskap – kvalifisering og deltagelse .....	11
Annet .....	12
Innmelding av nye momenter .....	12
Publisering av resultater fra konkurranser .....	12
CYR.....	12

## Generelt for alle disipliner

### Code of Points 2023

IRV har oppdatert Code of Points. Følg denne linken for [reglement og vanskekataloger](#).

### Rekrutteringsstigen

Rekrutteringsstigen ble revidert våren 2016 og 2017 i forbindelse med dommer- og trenerseminaret. Stigen er et konsept som blir gjeldene. Trener kan selv på spesielle skjemaer godkjenne trinn. [Følg link til skjemaet her](#). Gymnaster kjører siste godkjente trinn i konkurranse.

### Klasseinndeling ved konkurranser

Klasseinndelingen nedenfor skal følges i alle nasjonale konkurranser.

#### Minirekrudd (10 år og yngre)

Trener kan hele tiden følge hjulet. Alle gymnaster skal stille i alle tre disipliner. Etter endringer i barneidrettsreglementet kan denne klassen kun tilbys i to nasjonale konkurranser i løpet av året. Arrangørklubber må derfor sende egen invitasjon til lokale konkurranser for denne klassen.

#### Rekrudd (11 – 12år)

Kjører samme «stige» som minirekrudd. Disse blir derimot bedømt etter spesielle karakterer satt på hvert trinn som er beskrevet i stigen. Treneren kan også her godkjenne trinnene, og gymnasten



kjører det sist godkjente trinnet i konkurransen. Trener kan her stå i konkurransefeltet, evt. følge hjulet gjennom hele øvelsen. Alle gymnaster stiller i alle tre disipliner.

### **Junior Nasjonal klasse 13-18 år**

Disse følger også «stigen». Trener godkjenner nivå. Alle gymnaster stiller i alle tre disipliner.

Trener kan gå inn 2 ganger i konkurransesonen uten trekk.

### **Junior allround (13 – 18år)**

Følger internasjonalt reglement.

### **Senior nasjonal klasse (18 år og oppover)**

Gymnaster kan velge å gå over til seniorklassen fra og med det året de fyller 16. Følger internasjonalt reglement inntil videre.

### **Senior allround (18 år og oppover)**

Gymnaster kan velge å gå over til seniorklassen fra og med det året de fyller 16. Følger internasjonalt reglement.

### **Premiering ved konkurranser**

Resultater/karakterer skal ikke publiseres eller vises underveis i NGTFs konkurranser for barn under 11 år. Alt som indikerer en rangering som for eksempel «Bra-Bedre-Best» konseptet skal ikke benyttes under konkurranser eller treninger. Det oppfordres til at klubber og arrangører i stedet gir individuelle tilbakemeldinger og feedback.

Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig. For 11-12 årsklassen skal alle ha premie og det oppfordres til å følge NIFs anbefalinger med å rope frem den beste tredjedelen og la de andre komme frem samtidig og få lik premie.

### **Bruk av magnesium**

Bruk av magnesium under konkurranser er tillatt i alle disipliner, men må være påført utenfor sikkerhetssonen. Søl på gulvet skal unngås. Etter en stor feil i linje eller spiral, der det blir et brudd



i øvelsen kan gymnasten ta på magnesium på nytt. Gymnasten skal forlate konkurransesonen og sikkerhetssonen for å gjøre dette, men må fortsette øvelsen innenfor 30 sekunders regelen.

## Linje

### Komposisjon

- 1 moment i 1 binding
- 1 moment i 2 bindinger
- 2 sentrale moment uten binding
- 1 komplett fritt flygende m/pikering
- 1 bro uten bindinger (uten ½ vending)
- 1 desentralt moment, hvor øvre fase kommer fra en av gruppene: høyrolle, omsvinger.

### Vanskekarakter i linje

De 8 beste elementene i øvelsen blir tellende. De gis fortsatt 0,2 bonus for avhopp av B verdi eller vanskeligere. Vanskeverdien kan da bli maks. 6,4 + 0,2 for bonus. Elementene teller som følger:

D – element: 0,8 poeng

C – element: 0,6 poeng

B – element: 0,4 poeng

A – element: 0,2 poeng

### Strukturgrupper i linje

Kneruller

Omsvinger på magen

Overhopp

Halv vri ned i hjulet

Høyroller

Høybroer/kjempebroer

Knehengende/knesvingende





## Tilbakerulling

Tilbakerulling i sentrale momenter bedømmes som tidligere. Ved tilbakerulling i desentrale momenter hvor det både er en øvre og nedre fase skal dette regnes som en ny lengde. Øvelsen skal ikke overstige 6 lengder, og momenter som kommer etter sjette lengde skal ikke telles med i vanskekarakteren. Utførelsesdommerne trekker som vanlig. Gymnasten skal ikke trekkes for manglende uthopp, men får ikke eventuell bonus og tellende vanske på uthoppet.

## Linje senior med musikk

### Komposisjon

2 momenter i 1 eller 2 bindinger.

2 sentrale momenter uten bindinger.

1 fullstendig utført bro uten bindinger (uten ½ vending opp-ned).

1 desentralt moment, hvor øvre fase kommer fra en av gruppene: Høyrylle, omsvinger.

Manglende komposisjonskrav – 0,1 i trekk.

Uthopp etter 3 store feil har falt bort og gymnasten fullfører øvelsen. Alle dommere slutter å dømme, men følgende faste trekk skal gis:

#### Fra utførelsesdommer:

0,2 for manglende sluttposisjon (uthoppet skal bedømmes, og gymnasten får ikke trekk for manglende uthopp så sant dette utføres)

0,5 i trekk pr. manglende moment

0,1 i trekk pr. manglende komposisjonskrav

0,2 i trekk dersom øvelsen er 1-5 sekunder for kort

0,5 i trekk dersom øvelsen er over 5 sekunder for kort

#### Fra musikkdommer:

0,5 i trekk dersom tredje store feil forekommer etter mer enn 2 minutter

1,0 i trekk dersom tredje store feil forekommer mellom 1 og 2 minutter

1,5 i trekk dersom tredje store feil forekommer før 1 minutt av øvelsen er gått



## Musikk

Lengde på musikk: 2:30 – 3.15 min.

Gymnasten kan gå ut av hjulet to ganger og ha så mange gulvkontakter h\*n vil, men må samtidig opprettholde kroppskontakt med hjulet.

Unntak: Gymnasten kan slippe hjulet dersom h\*n ikke har utført noen momenter før slippet finner sted (altså i starten av øvelsen).

## Musikkarakter

Det er 2 poeng for trekk og 2 poeng for bonus i musikkarakter.

Når gymnasten velger musikk til sin øvelse, må de ta hensyn til følgende faktorer:

- Musikken må være passende til konkurranse, og ivareta seriøsiteten rundt gymnastikkhjul. Hvis ikke dette overholdes kan arrangør ekskludere gymnasten fra konkurransen.
- Musikken må være instrumental, men stemme/koring er tillat (ikke ord eller tekst).
- Det er tillatt med lydeffekter i musikken, så lenge seriøsiteten til konkurransen er ivaretatt.
- Applaus/klapping er ikke tillatt.

Er man i tvil kan musikken godkjennes av IRV før bruk. Dette er ikke nødvendig for instrumental musikk.

### Trekk tilknyttet musikkreglementet:

Musikk som stiller spørsmål ved seriøsiteten til idretten	Man blir ekskludert fra konkurransen
Hele musikken har tekst eller tale	2,0 p fast trekk
Bruk av upassende lydeffekter på konkurransen	0,5 – 1,0 p trekk
Bruk av musikk der deler er tekst/tale	0,5 p fast trekk
Applaus/klapping i musikken	0,5 p fast trekk
Musikken fades ut manuelt	0,5 fast trekk
Klare hørbare kutt i musikken	0,1-0,2 p per gang



## Vanskekarakter

Her gjelder de samme verdiene som i juniorklassen, kun de 6 momentene med høyest vanske blir tellende. Dette betyr at vansken i senior musikk er maks 4,8 + bonus 0,2. Alle nye momenter av varierende vanske ligger på IRV sin hjemmeside.

## Generelle retningslinjer for linjereglementet

Det er ikke tillatt å bytte hjul under en linjeøvelse (unntak: Teknisk feil med hjulet). Dersom gymnasten prøver å bytte hjul vil h\*n ikke få fortsette øvelsen.

Etter brudd i øvelsen vil vanskedommeren starte å telle vanske igjen etter at gymnasten har kommet seg opp i en øvre fase uten hjelp fra treneren. Momenter der treneren har hjulpet gymnasten opp i øvre fase vil ikke lenger telle på vanskekarakteren, selv om gymnasten klarer momentet selv etter at treneren har sluppet hjulet.

## Spiral

### Komposisjon

- 1 moment helt fri (2 rotasjoner inkludert elementkombinasjon)
- 3 momenter i binding
- 1 halv vending
- 1 veksel
- 1 moment bakover på bakre kant
- 1 bro (to rotasjoner, kan skifte posisjon)
- 1 moment uten binding
- 2 momenter i liten spiral (maks. 5), hvorav en må være sentralisert
- 0,2 i trekk per manglende krav
- 0,5 i trekk per manglende liten spiral
- 0,5 i trekk for manglende sentral liten spiral



## Vanskekarakter

De 8 momentene med høyest vanske (av maks. 12 elementer) i øvelsen blir tellende.

Vanskeverdien kan da bli maks. 8,0. Momentene teller som følger:

R – moment: 1,0 poeng

D – moment: 0,8 poeng

C – moment: 0,6 poeng

B – moment: 0,4 poeng

A – moment: 0,2 poeng

Uthopp teller ikke som moment eller vanske. Kun undersving er tillatt.

Momentene som tidligere var definert som riskmomenter har fått nytt nummer (eks R5a) og ny vanske (1,0 poeng). En del andre momenter i både stor og liten spiral har også endret vanske. Se <http://www.rhoenrad.com> for fullstendig oversikt. De viktigste endringene av nyere dato er nedgradering av momenter med pikering forover.

## Strukturgrupper i spiral:

Spagater

Veksler uten bindinger

Fri med pikering

Momenter med en fot ut til skrittstanga (gjelder både stor og liten spiral)

Baklengs spiral med og uten bindinger

I løpet av en øvelse kan gymnasten maks. utføre 3 momenter innenfor en strukturgruppe uten å få trekk for manglende variasjon. Ved elementkombinasjoner kan ett moment inneholde flere strukturgrupper.

## Hopp

### Godkjenning av skru

Dersom gymnasten gjør et hopp med skru i flyvefasen må gymnasten gjøre ferdig hele skruen for å få vanskeverdien. En feilmargin på 30 grader er tillatt (målt ifht landingsposisjon på føttene) og vil





gi ett mindre trekk. Dette betyr at dersom gymnasten melder ett hopp med 1 ½ skru (540 grader) må gymnasten fullføre minst 510 grader før landing. Hvis ikke dette gjøres godkjennes skruen kun som 1/1 skru (360 grader). Trekk for utførelse kommer i tillegg.

## Godkjenning av hjulstørrelse

Dersom det ikke er en offisiell sjekking av hjulstørrelse under konkurransen er det hoveddommer sitt ansvar å sjekke hjulstørrelsen dersom h\*n mener det er nødvendig. Overdommer kan be om kontroll av hjulstørrelse før det første hoppet eller rett etter det første hoppet. Det er ikke mulig for hoveddommer å kontrollere hjulstørrelse etter det andre hoppet.

Dersom gymnasten har tatt et for stort/lite hjul før det første hoppet, kan gymnasten bytte hjul og hoppe begge hoppene i riktig hjul. Det gjøres ingen trekk. Dersom det viser seg å være feil hjulstørrelse etter det første hoppet kan gymnasten bytte hjul og gjøre hopp nummer 2 i riktig hjulstørrelse.

Trekk for feil hjulstørrelse:

For lite hjul: 0,5 poeng

For stort hjul: Ugyldig hopp, poengsum 0,0.

## Faste trekk

Dersom hjulet ruller inn på landingsmatta:

0,8 poeng i trekk dersom gymnasten fortsatt er i kontakt med hjulet og hjulet triller på tjukkassen slik at bevegelsen blir sterkt påvirket og hjulet mister fart før gymnasten hopper fra hjulet.

0,2 poeng i trekk hvis gymnasten fortsatt er i kontakt med hjulet og hjulet treffer tjukkassen uten en synlig påvirkning på hulets rullebevegelse.

Det er ingen trekk dersom hjulet treffer tjukkassen etter at gymnasten har forlatt hjulet.

Overslag med minimum 1/1 skru:

0,5 poeng i fast trekk dersom gymnasten gjør overslag med minst en hel skru og fortsatt er i kontakt med hjulet (vanligvis en arm) etter at den første halve skruen er fullført. Dette trekket kommer i tillegg til eventuelle andre trekk.



Dette trekket vil f. eks komme i tillegg til trekket på 0,5 poeng dersom gymnasten starter skruen for tidlig.

## **Ulike kvalifiseringskrav**

### **Nasjonal klasse → allround**

For å gå opp til junior/senior allround må gymnasten ha oppnådd minst 13 poeng sammenlagt i en konkurranse. Gymnasten som klarer kvalifiseringskravet til allround, kan gå over til allroundklassen fra neste konkurranse og senest fra 01.01 året etter at kravet er oppnådd. Det samme gjelder for senior nasjonal klasse til senior allround. Man kan ikke kvalifisere seg direkte fra rekrutt 11-12 år og over til junior allround på grunn av forskjeller i reglementene. Alle konkurranser er tellende i kvalifiseringen til allround klassen. Dersom en gymnast velger å gå fra junior til senior før fylte 18 år, eller fra nasjonal klasse til allround kan ikke gymnasten gå tilbake i nasjonal klasse.

Det er ikke tillatt å stille i både nasjonal klasse og allround klasse i samme konkurranse.

### **Norgesmesterskap**

Det arrangeres norgesmesterskap for junior og senior. Gymnaster som skal delta i NM-klassen må ha oppnådd spesifikke kvalifiseringskrav innen påmeldingsfristen til NM. I NM-klassen bedømmes alle gymnaster etter internasjonalt reglement, selv om de kjører stige i nasjonal klasse til vanlig. I tillegg arrangeres det konkurranse i nasjonale klasser (rekrutt, junior, senior). Det er ikke tillatt å stille i både NM klasse og nasjonal klasse.

### **Kvalifiseringskrav for deltagelse i NM**

Endringer i poengkrav skal bli offentliggjort minst 6 måneder før det året de skal tre i kraft. Alle konkurranser er tellende i kvalifiseringen til NM, og kravet må være oppnådd innen påmeldingsfristen til mesterskapet. Følgende krav er gjeldende pr d.d.:

Hopp: 5

Spiral: 4

Linje: 6 (minst 2B og 1 C)





## Krav for å kvalifisere seg til NM finale og bli kåret til norgesmester

På bakgrunn av krav fra NGTF om å sikre et høyt nivå på norgesmesteren er det krav for å kunne kåre norgesmester. Kravene skiller på om det er 1-2 deltakere i disiplinen eller 3 eller flere i disiplinen.

Disiplin	Kvalifiseringskrav til finale	For kåring av norgesmester ved 3 eller flere deltakere i finalen i disiplinen	For kåring av norgesmester ved 2 eller færre deltakere i finalen i disiplinen
Hopp	5,0 poeng	5,5 poeng	6,0 poeng
Spiral	4,0 poeng	4,5 poeng	5,0 poeng
Linje	6,0 poeng	6,5 poeng	7,0 poeng

Maks. antall gymnaster i en finale: 6 gymnaster.

I hopp gjøres det 2 hopp hvor det beste teller. Det er ikke krav om å gjøre hopp fra ulike kategorier.

For å bli norgesmester sammenlagt må gymnasten oppnå minimum 15 poeng i de 3 disiplinene til sammen. Kravene er de samme for junior og senior.

## Verdensmesterskap – kvalifisering og deltakelse

Kvalifiseringskrav:

Hopp 6,5

Spiral 6,0

Linje 8,0

Gymnasten må oppnå kvalifiseringskrav i alle disipliner. Arbeidsgruppa kan gjøre unntak dersom gymnasten har vist svært gode resultater i enkeltdisipliner på nivå med å kunne kvalifisere seg til en VM-finale.

Gymnaster som ønsker å delta i VM må signere en kontrakt mellom utøver, trener og NGTF. I kontrakten settes det krav til hvordan utøveren skal jobbe frem mot uttaket og hvordan trenere



og forbund skal følge opp disse. Kontrakten sendes ut til de aktive klubbene i forkant av hver periode. Det er også ønskelig at alle aktuelle trenere melder sin interesse tidlig i sesongen. Se eget dokument: "Kriterier for uttak av trenere til VM Gymnastikkhjul".

## **Annet**

### **Innmelding av nye momenter**

Må sendes inn til IRV innen 31. desember året innen et mesterskap.

### **Publisering av resultater fra konkurranser**

Resultater fra nasjonale konkurranser publiseres på NGTFs hjemmesider.

Vanske- og musikkarakter oppgis i resultatlister fra konkurranser, gitt at det er nok dommere i konkurransen. En enkeltdommers karakter skal aldri oppgis, og i de konkurransene med for få dommere skal derfor kun den endelige karakteren publiseres.

## **CYR**

Cyr/monohjul finnes nå i enkelte kretser. Her er link til det [internasjonale reglementet](#).

Følg med på [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no) for aktuelle nyheter.

