

LUM
2023

Forord LUM 2023

Da Barneidrettsbestemmelsen ble innført på 1990-tallet, tilpasset Norges Gymnastikk og Turnforbund seg reglene for barneidrett ved å innføre LUM-stigen i 2004 (Lokale Utviklingsmiljøer). Det var et konkurransesystem for barn mellom 6 og 12 år. Flemming Solberg, Jørgen Skar og Knut Arve Johansen utarbeidet en "stige" av øvelser som skulle kunne "favne alle". Det skulle være en lav inngangsterskel, og øvelsene skulle utvikle grunnteknikkene i turn.

Det har vært viktig at systemet er enkelt, slik at det lett kan forstås av alle involverte, drives i klubber på alle nivåer og at det er en kontinuitet i reglementet. Målet er å øke antallet deltagere i alderen 6 – 12 år og å legge grunnlaget for utvikling av gode teknikker.

Det ligger som et prinsipp at vi vil se pen, kontrollert, teknisk riktig turn, ikke ukontrollerte/halsbrykende elementer. Systemet har en intensjon om at det er god stil og teknikk som skal honoreres, ikke å hoppe for fort til neste trinn.

LUM-stigen har hatt noen mindre justeringer, de mest vesentlige er:

- LUM 2008: det ble innført en rekke alternative elementer man kunne benytte og det ble innført 7 trinn.
- LUM 2010: forenkling i forhold til alternative elementer, ned til 5 trinn.
- LUM 2015: trinn nr 6 ble innført

TKTM har sammen med landslagssjef sett at det på nytt er ønskelig å justere stigen. Vi har også vurdert at FIG age development systemet ikke har fungert tilfredsstillende for de som er over rekuttalder som obligatoriske øvelser. LUM innføres nå som erstatning for FIG age development som program for obligatoriske øvelser. I tillegg til at øvelsene er justert innføres trinn nr. 7 og 8, som gjør at de over 13 år kan gjøre trinn 1-8. De som er 6-10 år og 11-12 år kan gjøre trinn 1-6.

Vi håper at LUM stigen er et motiverende konkurransesystem.

Teknisk Komite Turn Menn forventer at systemet følges lojalt opp. Etter en prøvetid sammen med turn Norge vil vi evaluere opplegget for hele tiden å forbedre systemet

Oslo 01.02.2023

Teknisk komité turn menn

LUM 2023 – bedømming

Det skal generelt bedømmes som i Code of Points norsk utgave for gutteturn, med hensyn på trekk.

Det stilles ingen krav om en formell dommergrad ved bedømmelse i de lokale konkurransene. Det er imidlertid ønskelig at dommerne har ett E-dommerkurs. Dommerne kan gjerne være eldre utøvere.

Karakteren i ett apparat er gitt av = D verdi + E-karakter.

D – verdi er gitt ved trinnverdien.

Trekket for å utelate et element eller for elementer som ikke godkjennes = 1,0

Trekket gjøres fra D – verdien. Kravene til godkjenning av elementer er som beskrevet i COP.

E – karakteren er: 10 – summen av de trekkene utøveren får:

- Liten feil = 0.1 (teknisk eller estetisk)
- Middels feil = 0.3 (teknisk eller estetisk)
- Stor feil = 0.5 (teknisk eller estetisk)
- Fall ned på eller ned fra apparatet eller i landing = 1,0

Addisjon av feil for tekniske og estetiske feil for ett element skal maks. være 1,0 poeng (dette er endret i forhold til COP).

Liten, middels og stor feil er som beskrevet i COP.

Det skal legges særlig vekt på teknisk god turn, fin stil og god rytme. Det er ingen trekk for tidsfeil eller linje.

Spesielt for bøylehest:

Utøveren kjører både på bøylehest og på sopp. Det gis to karakterer som legges sammen og deles på 2. En kan kjøre trinn 2 på bøylehest og trinn 3 på sopp.

For eksempel:

	D-Verdi	E-Karakter	Karakter
Bøylehest Trinn 2	1,0	8,8	9,8
Sopp Trinn 3	1,5	7,3	8,8
Sum			$(9,8+8,8)/2 = 9,3$

For sopp trinn 1 (3x kretser), trinn 2 (5x kretser) og trinn 4 (5x kretser på en bøyle) kan utøveren kun gjøre ett forsøk, trekkene for korte øvelser er da som følger:

	E-Karakter fra	E-Karakter fra
Trinn 1	3x Kretser = 10,0	2x Kretser = 8,0 1x Krets = 6,0
Trinn 2	5x Kretser = 10,0	4x Kretser = 9,5
Trinn 4	5x Kretser = 10,0	4x Kretser = 9,5 3x Kretser = 9,0 2x Kretser = 8,0 1x Kretser = 6,0

En får da ikke trekk for fall i tillegg, hvis man går ned på bena bak soppen.

Å arrangere konkurranse

Konkurranser for aspiranter og rekrutter bør ikke overstige en tidsramme på to timer fra innmarsjen til premieutdeling er foretatt. Det krever at vi har forberedt oss på det.

Deltagerne

Hvis det er mange deltagere, bør gymnastene deles i grupper med et egnet antall. Antall grupper må tilpasses antall dommere som er tilgjengelig.
En forsøker å sette sammen jevnbyrdige lag i gruppene. Hver gruppe begynner i hvert sitt apparat.

Dommerne

Antall grupper bestemmer antallet dommere. Dersom deltagerantallet er stort bør gruppene rotere mellom apparatene på en hensiktsmessig måte for utnyttelse av alle dommerne. Det er nok med en dommer i hvert apparat, men for å bygge kompetanse og utvikle systemet er det ønskelig med to.

Sekretariat

Deltagerne (og foreldrene) liker ikke å vente på premieutdelingen. Derfor er det viktig å ha et godt sekretariat og en rask innlevering av resultater. Aspirantene får ikke karakterer. Når sisteapparat er ferdig, bør det gå bare kort tid før innmarsj til premieutdeling foretas.

En måte å gjøre dette på er følgende:

- Sekretariatet benytter et datasystem for resultatservice.
- ALTERNATIVT:
 - Det opprettes et sekretariat på to personer med hver sin kalkulator.
 - På hver dommerpult ligger dommerskjema for alle grupper i den rekkefølge gruppene kommer til apparatet.
Når en gruppe er ferdig i apparatet, leveres dommerskjema til sekretariatet som beregner lagkarakteren i apparatet og fører den inn i et hovedskjema for foreningen. I tillegg summeres enkelt apparatene for hver gymnast.

Repetisjon:

I lagkonkurranser er det ett lag pr klubb, der de tre beste i hvert apparat teller. Karakterene summeres og danner lagkarakterer.

Alle på et premiært lag skal ha premie. (Ikke bare de tellende)

Alle skal ha deltagerpremie

FRITTSTÅENDE

LUM 1	D-Verdi = 0,5	E = 10,0
Hjul til sidestående + ¼ vending fremover		
Rulle fremover		
Håndstående + Rulle til huk		
Hodestående (2s) + Senke til stående		
Rulle bakover + Strekkhopp ½ vending		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101721-frittstaende-trinn-1>

LUM 2	D-Verdi = 1,0	E = 10,0
Araber + Strekkhopp		
Rulle bakover med strake armer og bøyd hofte		
Stående pikert med strake ben (2s), reis opp til stående		
Stiftstem mot håndstående + rulle frem + strekkhopp + hodestift		
Hjul + håndstående-rulle fremover		
Strekkhopp 1/1 Vending		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101722-frittstaende-trinn-2>

LUM 3	D-Verdi = 1,5	E = 10,0
Araber – Flikk-flakk – Strekkhopp		
Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til		
Valgfri spagat + Press til stående pikert med strake bein (2s), reis opp til stående		
Salto fremover + ½ vending (¼ vending for kortsiden)		
Hinkesats enbens-stift + stiftstem + rulle fremover + strekkhopp + hodestift + strekkhopp ½ vending		
Flyverulle (Svai) + strekkhopp 1/1 vending		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101729-frittstaende-trinn-3>

LUM 4	D-Verdi = 2,0	E = 10,0
Araber – Flikk-flakk – Salto bakover		
Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til		
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben		
Salto fremover + flyverulle, vending/strekkhopp mot diagonal		
Enbens-stift + Stift + flyverulle + strekkhopp + hodestift		
Strekkhopp med ½ vending		
Araber + 2x flikk-flakk + strekkhopp		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101732-frittstaende-trinn-4>

LUM 5 D-Verdi = 3,0 E = 10,0
Araber – flikk-flakk – Salto bakover strak
Stift + kastestift + flyverulle
Rulle bakover gjennom håndstående + Tong Fei rulle (rulle bakover til planke)
1x krets eller 1x Flair
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben
Salto fremover + flyverulle(kort)
Araber – flikk-flakk – salto bakover
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101739-frittstaende-trinn-5>

LUM 6 D-Verdi = 4,0 E = 10,0
Araber + flikk-flakk + Whip back + flikk-flakk + Salto bakover
Stift + Salto fremover strak + Flyverulle + hopp ¼ vending
Rulle bakover gjennom håndstående + Tong Fei rulle (rulle bakover til planke)
2x kretser eller 2x Flairs
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben
Salto fremover + Flyverulle (med svai)
Araber + flikk-flakk + Salto bakover strak
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/102026-frittstaende-trinn-6>

LUM 7 D-Verdi = 5,5 E = 10,0
Araber + flikk-flakk + Whip back + flikk-flakk + Salto bakover strak
Stift + Kastestift + Salto fremover strak + Flyverulle
Tong Fei rulle + rulle bakover med grepsskifte i håndstående
2x Kretser eller 2x Flairs
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + ¼ eller ½ Vending
Salto fremover + Salto fremover (kort)
Araber + flikk-flakk + Salto bakover strak
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/106368-frittstaende-trinn-7>

LUM 8 D-Verdi = 7,0 E = 10,0
Araber + flikk-flakk + 2/1 skru eller dobbel salto bakover
Stift + Kastestift + Salto fremover strak + Salto fremover
Endorulle til håndstående + ½ vending + rulle bakover gjennom håndstående + ½ vending + nedgang med samlede ben
2x Kretser eller 2x Flairs
Valgfri spagat + press til håndstående (2s)
Salto fremover + Salto fremover
Araber + flikk-flakk + Salto bakover strak
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/106373-frittstaende-trinn-8>

BØYLEHEST

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

2x bensving venstre/høyre

Pending frem venstre

Høyt benløft høyre fot bak der
venstre fot foran holdes lavt

Pending tilbake venstre

Pending frem høyre

Høyt benløft venstre fot bak der
høyre fot foran holdes lavt

Pending tilbake høyre

Pending frem venstre

Pending frem høyre og hopp ned
med $\frac{1}{4}$ vending til stående (avsprang)

Mål: grunnlag for saks

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

2x bensving venstre/høyre

Pending frem venstre + en halvaks

Høyt benløft mot venstre

Pending frem høyre + en halvaks

Høyt benløft mot høyre

Pending frem venstre

Pending frem høyre og hopp ned
med $\frac{1}{4}$ vending til stående (avsprang)

Mål: grunnlag for saks

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

Høyt bensving til venstre

Pending frem høyre + en halvaks

Høyt benløft mot høyre

Pending frem venstre + en halvaks

Løft til ridesitt venstre+ begynne krets

2x kretser

Hopp ned foran med $\frac{1}{4}$ vending

Mål: grunnlag for saks og krets

SOPP

LUM 1 D-Verdi = 0,5 E = 10,0

3x Kretser (ett forsøk)

2 kretser à E = 8,0

1 krets à E = 6,0

<https://video.gymogturn.no/video/106437-boylehest-trinn-1>

Mål: Kretser

LUM 2 D-Verdi = 1,0 E = 10,0

5x kretser

4x kretser à E = 9,5

3x kretser à E = 9,0

2x kretser à E = 8,0

1x krets à E = 6,0

<https://video.gymogturn.no/video/106442-boylehest-trinn-2>

Mål: Kretser

LUM 3 D-Verdi = 1,5 E = 10,0

15x kretser

<https://video.gymogturn.no/video/106661-boylehest-trinn-3>

Mål: Kretser

LUM 4 D-verdi = 2,0 E = 10,0
Høyt bensving til venstre
Pendling frem høyre + en halvsaks
Høyt benløft høyre
Pendling frem venstre + en halvsaks
Løft til ridesitt venstre+ begynne krets
6x kretser
Hopp ned foran med ¼ vending
Mål: grunnlag for saks og krets

LUM 5 D-verdi = 3,0 E = 10,0
Høyt bensving til venstre
Pendling frem høyre + en halvsaks
Høyt benløft mot høyre
Pendling frem venstre + en halvsaks
Løft til ridesitt venstre+ begynne krets
3x kretser
Sidevandring + 1x krets mixed
3x russerkretser på læret
Amerikaner (avsprang)
Mål: grunnlag saks, kretser, vandring

LUM 6 D-verdi = 4,0 E = 10,0
Pendling frem venstre + saks
Halvsaks tilbake venstre
Pendling frem høyre + saks
Halvsaks tilbake høyre
Pendling frem venstre + pendling frem høyre til krets
3x kretser
Check (fransk vending)
2x kretser
Sidevandring + 1x krets mixed
3x russerkrets på læret
Amerikaner (avsprang)
Mål: grunnlag saks, kretser ulike måter, check, vandring

LUM 4 D-Verdi = 2,0 E = 10,0
5x kretser på en bøyle

4x kretser à E = 9,5
3x kretser à E = 9,0
2x kretser à E = 8,0
1x krets à E = 6,0

<https://video.gymogturn.no/video/106655-boylehest-trinn-4>

Mål: Kretser på en bøyle

LUM 5 D-Verdi = 3,0 E = 10,0
5x Thomas-kretser (Flairs)
10x kretser

<https://video.gymogturn.no/video/106452-boylehest-trinn-5>

Mål: Flair

LUM 6 D-Verdi = 4,0 E = 10,0
15x kretser på en bøyle

<https://video.gymogturn.no/video/110507-boylehest-trinn-6>

Mål: Kretser på en bøyle

LUM 7 D-verdi = 5,5 E = 10,0
2x russerkretser på læret
Krets opp til en bøyle + kvart vending til begge bøylar
2x kretser + Check (fransk vending)
1x krets
Sidevandring + 3x kretser mixed
2x russerkretser på læret
Amerikaner (avsprang)
Mål: Ulike kretser, vandringer, check

LUM 8 D-verdi = 7,0 E = 10,0
2x russerkretser på læret
Krets opp til en bøyle + kvart vending til begge bøylar
Check (fransk vending)
Kvart vending bakover til en bøyle
1x enbøylekrets
Kvart vending til begge bøylar
2/3 Sivado vandring ut (halv-sivado)
2x russerkretser på læret
Russervending 360°
1x russerkrets + Amerikaner
Mål: Ulike kretser, vandringer, check, krets på en bøyle

LUM 7 D-Verdi = 5,5 E = 10,0
1x krets på en bøyle
1x krets med 90° vending
2x Stöckli på en bøyle (2x 180° vending)
1x krets med 90° vending
1x krets på en bøyle

<https://video.gymogturn.no/video/106750-boylehest-trinn-7>

Mål: Flopp

LUM 8 D-Verdi = 7,0 E = 10,0
4x Thomaskretser (Flairs)
2 kretser
Full spindel inne 4x kretser
2 kretser
Russervending 360° + Amerikaner

<https://video.gymogturn.no/video/109844-boylehest-trinn-8>

Mål: flair, spindel, russervendinger

- Utøveren kjører både på bøylehest og på sopp. Det blir gitt to karakterer som legges sammen og deles på to.
- En kan kjøre for eksempel trinn 2 på bøylehest og trinn 3 på sopp.
- Utøveren kan gjøre reversert retning i tilfellet utøveren gjør kretser i motsatt retning.

RINGER

LUM 1	D-Verdi = 0,5	E = 10,0
Armheving (2s)		
Løft til stupheng		
Senking til dragheng		
Heving til kippstilling		
3x små sving (Fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)		
Salto bakover		
Mål: ulike posisjoner, sving		

<https://video.gymogturn.no/video/101642-ringer-trinn-1>

LUM 2	D-Verdi = 1,0	E = 10,0
Løft til kippstilling		
Senking til dragheng		
Heving til kippstilling		
Nedsving, fremsving		
Vreng forover		
3x sving (Fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)		
Salto bakover		
MÅL: bedre sving, vreng forover, slippe før ringene for bedre salto		

<https://video.gymogturn.no/video/101689-ringer-trinn-2>

LUM 3	D-Verdi = 1,5	E = 10,0
Kraften <i>med trenerhjelp</i> (Starter å bedømme fra støtt)		
Støtt (2s)		
Svevsitt (2s)		
Rolig senkning ned til kippstilling		
Strak senkning til dragheng		
Heving til kippstilling		
Nedsving, fremsving, vreng forover		
3x sving (Fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)		
Salto bakover		
Mål: styrke, bedre sving, vreng forover og bakover, slippe før ringene for bedre salto		

<https://video.gymogturn.no/video/101637-ringer-trinn-3>

LUM 4	D-Verdi = 2,0	E = 10,0
Kraften		
Svevsitt (2s)		
Heving til Bredsitt (2s)		
Rulle fremover til kippstilling		
3x høye sving (Fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)		
Vreng forover strak		
2x sving		
Vreng bakover		
Salto bakover strak		
Mål: styrke, gode sving		

<https://video.gymogturn.no/video/105807-ringer-trinn-4>

LUM 5	D-Verdi = 3,0	E = 10,0
Kraften		
Svevsitt (2s)		
Press til håndstående (2s) (Valgfri bøyd eller strake armer)		
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til kippstilling		
1x mellomsving		
Vreng forover strak		
Baksving		
Vreng bakover + Overslag bakover		
Salto bakover strak		
Mål: styrke, press, overslag (dvs vreng bakover med løft)		

<https://video.gymogturn.no/video/101638-ringer-trinn-5>

LUM 6	D-Verdi = 4,0	E = 10,0
Fra heng, løft bøyd armer + rolig hjulomsving bakover til støtt (som «flåkatten»)		
Svevsitt (2s)		
Press til håndstående (2s) (Valgfri bøyd eller strake armer)		
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng		
1x mellomsving		
2x Vreng forover strak		
Baksving		
2x Overslag bakover		
Salto bakover strak		
Mål: styrke, godt løft i overslag		

<https://video.gymogturn.no/video/101600-ringer-trinn-6>

LUM 7 D-Verdi = 5,5 E = 10,0
Fra heng, rolig hjulomsving bakover til støtt
Svevsitt (2s)
Fri støttevekt delte ben (2s)
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng
Fravendt vekt (2s)
1x mellomsving i dragheng + vring bakover og sving til stupheng
2x Overslag forover
Oppstemning bak til bredsitt (2s)
Press til håndstående med strake armer
Overslag bakover
Dobbel salto kroppert
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/105802-ringer-trinn-7>

LUM 8 D-Verdi = 7,0 E = 10,0
Kipp til svevsitt (2s) eller vring bakover + oppstemning forover til svevsitt (2s)
Fri støttevekt med delte ben (2s)
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng
Fravendt vekt (2s)
1x mellomsving i dragheng + vring bakover og sving til stupheng
2x overslag forover >45°
Oppstemning bak til bredsitt (2s)
Press til håndstående med strake armer (2s)
Overslag bakover >45°
Dobbel salto kroppert
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101572-ringer-trinn-8>

HOPP

LUM 1 D-Verdi = 0,5 E = 10,0 (Springbrett + 20+10cm matte)

Tilløp (10m) + Strekkhopp

Mål: sats, hold magen inne

<https://video.gymogturn.no/video/101622-hopp-trinn-1>

LUM 2 D-Verdi = 1,0 E = 10,0 (Springbrett + 20+10cm matte)

Tilløp (10m) + Salto forover kroppert

Mål: sats

<https://video.gymogturn.no/video/101623-hopp-trinn-2>

LUM 3 D-Verdi = 1,5 E = 10,0 (Springbrett + 20+10cm matte)

Tilløp (10m) + Salto forover strak

Mål: sats

<https://video.gymogturn.no/video/101628-hopp-trinn-3>

LUM 4 D-Verdi = 2,0 E = 10,0

Overslag

Mål: skyv/løft

<https://video.gymogturn.no/video/101746-hopp-trinn-4>

LUM 5 D-Verdi = 3,0 E = 10,0

5A: Tsukahara

5B: Yurchenko til stående + Flikk-flakk til stående (matter 80-100cm)

Mål: skyv/løft

5A: <https://video.gymogturn.no/video/101702-hopp-trinn-5a>

5B: <https://video.gymogturn.no/video/103662-hopp-trinn-5b>

LUM 6 D-Verdi = 4,0 E = 10,0

6A: Overslag Salto

6B: Yurchenko kroppert salto

Mål: skyv/løft

<https://video.gymogturn.no/video/101607-hopp-trinn-6>

LUM 7 D-Verdi = 5,5 E = 10,0

7A: Overslag Salto Pikert

7B: Kasamatsu kroppert

7C: Yurchenko åpen kroppert salto (Ikke holde)

Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101612-hopp-trinn-7>

LUM 8 D-Verdi = 7,0 E = 10,0

8A: Kasamatsu strak

8B: Yurchenko strak salto

Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101617-hopp-trinn-8>

SKRANKE

LUM 1	D-Verdi = 0,5	E = 10,0
Vandring til (gå til) midten av skranken		
Løft svevsitt (2s)		
Del beina, sitt og vipp til sving		
4x sving fremover og bakover		
Motvendt avsprang bak i 5. sving (avsprang mellom skranken)		
Mål: støtte, sving		

<https://video.gymogturn.no/video/101751-skranke-trinn-1>

LUM 2	D-Verdi = 1,0	E = 10,0
På enden av skranken: Press til breddsitt (2s)		
Løft tilbake til støtt med samlede ben		
Vandring til (gå til) midten av skranken		
Løft over V-sitt for baksving		
4x sving fremover og bakover >45°		
Avsprang til siden >45°		
Mål: styrke, støtte, sving		

<https://video.gymogturn.no/video/101752-skranke-trinn-2>

LUM 3	D-Verdi = 1,5	E = 10,0
3x sving i heng (Strake ben bak)		
Langkipp med delte ben, flytte hendene frem		
Press til sving		
3x sving fremover og bakover der 2x bakover >45°		
Sving mot håndstående til avsprang på siden		
Mål: sving i heng, langkipp, styrke, sving		

<https://video.gymogturn.no/video/108358-skranke-trinn-3>

LUM 4	D-Verdi = 2,0	E = 10,0
Langkipp + Baksving		
Nedgang bak til kippstilling i underheng, kipp med delte ben (Fallopkkipp med delte ben), flytte hendene frem		
Press til sving >45°		
1x sving >45°		
1x sving >60°		
Sving til håndstående (2s)		
1x sving >60°		
Sving fremover med ½ vending til siden (Støttevending start)		
Mål: langkipp, styrke, sving, håndstående		

<https://video.gymogturn.no/video/101754-skranke-trinn-4>

LUM 5 D-Verdi = 3,0 E = 10,0
Langkipp + Baksving
Nedgang bak til kippstilling i underheng, kipp (Falloppkipp)
Svevsitt (2s)
Press til håndstående (2s)
1x sving >60°
2x sving til håndstående
Sving til håndstående (2s)
Sving fremover med ½ vending til siden (Støttevending start) >45°
Mål: kipp, press, sving, håndstående

<https://video.gymogturn.no/video/101753-skranke-trinn-5>

LUM 6 D-Verdi = 4,0 E = 10,0
Langkipp + Baksving til håndstående
Nedsving + baksving til horisontal
Hjulomsving til støtt
Svevsitt (2s)
Press til håndstående (2s)
½ vending (Engelsk vending)
Sving til håndstående
Sving til håndstående (2s)
Sving til håndstående
Salto bakover strak ut
Mål: hjulomsving, engelskvending, salto ut

<https://video.gymogturn.no/video/101759-skranke-trinn-6>

LUM 7 D-Verdi = 5,5 E = 10,0
Finnekipp til overarmsheng + baksving i overarmsheng
Oppstemning fremover til støtt
Sving bakover til håndstående
Hjulomsving til støtt + Svevsitt (2s)
Press til håndstående (2s)
Sving til håndstående
Sving til håndstående + frank vending (uten pause)
Sving til håndstående + engelsk vending (uten pause)
Salto bakover strak ut
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/109910-skranke-trinn-7>

LUM 8 D-Verdi = 7,0 E = 10,0
Finnekipp til overarmsheng + baksving til overarmsstående
Oppstemning fremover + Støttevending bakover
Baksving til håndstående (2s)
Diamidov eller Støttevending
Sving til håndstående + fransk vending (uten pause)
Sving til håndstående + engelsk vending (uten pause)
Salto bakover strak ut eller fremsving + Salto fremover pikert
Mål:

SVINGSTANG

LUM 1	D-Verdi = 0,5	E = 10,0
Krumposisjon (Ventetid 2s) + Svaiposisjon (Ventetid 2s)		
3x snepper-sving (krum-svai)		
Fartsøkning		
3x sving		
Nedhopp bak		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101657-svingstang-trinn-1>

LUM 2A	D-Verdi = 1,0	E = 10,0
Flåkatten (hofteløft til støtt) + rulle fremover gjennom hang-ups posisjon		
3x snepper-sving (krum-svai)		
Fartsøkning		
3x sving		
Nedhopp bak		

LUM 2B	D-Verdi = 1,0	E = 10,0
3x snepper-sving (krum-svai)		
Fartsøkning		
Baksving + langkipp		
Undersving		
3x sving		
Nedhopp bak		
Mål:		

2A: <https://video.gymogturn.no/video/108349-svingstang-trinn-2a>

2B: <https://video.gymogturn.no/video/108348-svingstang-trinn-2b>

LUM 3	D-Verdi = 1,5	E = 10,0
Langkipp + god vipp		
Hjulomsving bakover + undersving + tilbakesving		
2x sving		
Fremsving med ½ vending + sving med skifte tilbake		
1x sving		
Lett pikert engelskman		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101662-svingstang-trinn-3>

LUM 4	D-Verdi = 2,0	E = 10,0
Langkipp + god vipp >45°		
4x overtaksskjempe (kjempe bakover)		
Såleavsprang eller Strak engelskman (strak salto bakover)		
Mål:		

<https://video.gymogturn.no/video/101664-svingstang-trinn-4>

LUM 5 D-Verdi = 3,0 E = 10,0
Langkipp + god vipp mot håndstående >60°
Fritt hjulomsving til håndstående
2x overtakskjempe (kjempe bakover)
2x ½ vending til >45° med retningsendring
2x overtakskjempe
Såleavsprang eller strak engelsk mann (strak salto bakover)
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101669-svingstang-trinn-5>

LUM 6 D-Verdi = 4,0 E = 10,0
Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)
Fritt hjulomsving til håndstående
2x overtakskjempe
½ vending til >45° (retningsendring) + ½ vending til undertak (fransk vending)
2x undertakskjemper
1x undertakskjempe med ½ vending (engelsk vending)
1x overtakskjempe + såle til håndstående
1x overtakskjempe
Strak engelsk mann (strak salto bakover)
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/107912-svingstang-trinn-6>

LUM 7 D-Verdi = 5,5 E = 10,0
Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)
Stalder
½ vending med hopp (retningsendring) + ½ vending til undertak (fransk vending)
1x undertakskjemper
Endo + Undertakskjempe
1x undertakskjempe med ½ vending (engelsk vending)
2x overtakskjempe + såle til håndstående
2-3x overtakskjempe
Dobbel salto bakover
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101776-svingstang-trinn-7>

LUM 8 D-Verdi = 7,0 E = 10,0
Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)
Stalder
1x overtakskjempe
½ vending med hopp (retningsendring) + ½ vending til undertak (fransk vending)
1-2x undertakskjemper
Adler (gjennomhuk) >45° + tilbakesving med hopp >45°
Fritt hjulomsving til håndstående
2-3x overtakskjempe
Dobbel salto bakover strak
Mål:

<https://video.gymogturn.no/video/101577-svingstang-trinn-8>