



Paraturn

SPECIAL OLYMPICS – INFORMASJON TIL DOMMERE OG TRENERE, 2023-2031

Innhold

«Divisjonering» i Special Olympics Sports.....	2
Individuelle programmer	4
Rytmisk programoversikt 2023-2031	5
Dommerlapper i Norge	7
Dommerlapper i internasjonale konkurranser.....	14
Level C	14
Level 1	20
Level 2	26
Level 3	36
Level 4	48
Tropp.....	54
Duo/Trio.....	61





«Divisjonering» i Special Olympics Sports

Historisk har Special Olympics foreslått at alle divisjoner opprettes slik at variansen mellom høyeste og laveste poengsum innen divisjonen ikke varierer med mer enn 15 prosent. Denne uttalelsen på 15 prosent er ikke en regel, men bør brukes som en retningslinje for å etablere rettferdig inndeling når antall utøvere som konkurrerer er passende.

Oversikt:

Inndeling i Special Olympics er forklart i artikkel 1 i de generelle reglene.

Nedenfor er noen av høydepunktene på divisjonering. Teknisk delegat eller konkurransen.

Leder har endelig myndighet når det gjelder divisjoner og eventuelle avvik fra disse kriteriene.

HOVEDOMRÅDE H – ALDERSGRENSENER OG GRUPPERINGER FOR KONKURRANSE

1. Idrettsutøvere må være minst åtte år for å delta i Special Olympics konkurranse. Visse idretter og arrangementer kan ytterligere begrense utøverdeltakelse basert på alder. Hvis det er relevant, er ytterligere alderskrav angitt i de spesifikke reglene for hver idrett.
2. Følgende aldersgrupper skal normalt benyttes til alle Special Olympics-konkurranser:
 - a. 8-11 år
 - b. 12-15 år
 - c. 16-21 år
 - d. 22-29 år
 - e. 30 år og over
 - f. Ytterligere aldersgrupper kan etableres dersom det er et tilstrekkelig antall konkurrenter i aldersgruppen – 30 år og over.
3. Aldersgrupper kan kombineres under følgende omstendigheter:

Hvis det er mindre enn tre konkurrenter i en aldersgruppe, skal utøverne konkurrere i den nest eldste aldersgruppen. Den aldersgruppen skal da døpes om for å nøyaktig gjenspeile hele spekteret av konkurrenter i den aldersgruppen. Aldersgrupper kan også kombineres for å redusere variansen mellom høyest og lavest poeng i en divisjon.



Special Olympics Divisioning

Like all athletes, Special Olympics athletes love **the thrill of competition** and pushing their limits to achieve a new personal best.



Special Olympics uses a unique system called **'divisioning'** to give athletes of all abilities the chance for exciting competition.



HOW MANY ATHLETES OR TEAMS ARE IN A DIVISION?

minimum of **3** maximum of **8**

HOW ARE DIVISIONS SET?

There should be no more than a **15%** difference between the most highly skilled athlete or team and the lowest skilled athlete or team in each division

WHY DIVISIONING?

Divisioning makes Special Olympics competitions fair, empowering and exciting

An evenly matched competition makes athletes and teams try harder -- and push farther.

It's about athletes rising to a challenge – and giving it their all!

All they need to do ... is THEIR very best.

Bilde: Infografikk Special Olympics divisjonering – Hentet fra: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/divisioning>



Individuelle programmer

Det er viktig når man dømmer at «du dømmer det du ser». Grunnet divisjonering så havner alle gymnastene i den gruppen som passer etter ferdigheter, alder og nivå, og dømmingen blir rettferdig. Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. Noen ferdigheter, som for eksempel komplekse dansetrinn eller bevegelser av den frie armen, er ikke beskrevet i den skrevne teksten og bør følges i videoen.

Det anbefales å se video fra «Back», så gymnastene får riktig retning og går riktig vei på teppe helt fra begynnelsen. De er dømt på dette under «Floor Pattern»!

Alle trenere har sine egne metoder. Følgende er bare et forslag fra egen erfaring. Det er viktig at hver trener finner metoden som passer for dem og sin gymnast.

Forslag: Det kan være en god idé å ta «Identified skills»-vanskene først og passe på at gymnasten gjør de riktig før man begynner med innlæring av program. Det er viktig å ta en liten del av programmet – ca. 2-3 elementer først – deretter legge til 1-2 elementer, osv. Gymnasten må kunne huske alt før man går videre med innlæring. Når gymnasten husker hele programmet, må dere begynne med «pirking» av riktig utførelse av vanskene – spesielt «identified skills». Alt er like viktig siden de får trekk på utførelse på alt. Riktig kjøring til musikk dømmes under «Musikk».

Det er viktig å kreve utvikling. Det er viktig å kreve at de husker. Det kan ta tid og det er kanskje nødvendig å bruke forskjellige metoder på gymnastene. Bruk av visuelle hjelpemidler kan være til hjelp.

Trenere vil merke seg at innlæring av nye programmer går fortere etter hvert.

Det er viktig med regler i hallen og på trening. Vær bestemt!

For eksempel: «*Det er bare lov med vann på trening*» eller «*Det er ikke lov å sitte på trening*». Gi klar beskjed om hva gymnastene skal gjøre. Gjerne spør om de kan repetere beskjeden, eller spør om de har forstått hva de har fått beskjed om. Få gymnasten til å se deg i øyene når du snakker med dem.

Ikke være redd for å tøye grenser. Trening skal være utfordrende.

Ikke undervurder intelligensen til din gymnast! Behandle og snakke til dem som alle andre funksjonsfriske.

Det er lurt å starte opp med en småbarngruppe, 6-8 år, hvis du begynner med et nytt tilbud. Forsøk 45 min. til å begynne med, men stopp trening hvis du ser at de mister konsentrasjonen. Øk treningstiden når du ser at de klarer lengre. Det som er viktig er at den tiden de er på trening oppleves som positiv!

Trening i konkurransepartier er IKKE et avlastningstilbud eller et sosialt tilbud. Det er et treningstilbud. Selvfølgelig er det flere områder som blir inkludert i tilbudet, som ikke akkurat omhandler trening som språk, oppførsel og etter hvert mestring og utvikling i selvstendighet. Dette kommer naturlig som en del i treningsopplegg.



Rytmisk programoversikt 2023-2031

NIVÅ A (blandet kjønn):

Frittstående, tau, ring/bøyle, ball, køller, vimpel

Rutiner utføres sittende.

Idrettsutøvere velger 3 øvelser for å konkurrere. Ingen Allround-priser utdelt.

Kvinnelige og mannlige idrettsutøvere belønnes sammen.

Maks tid programmene: 0:30

NIVÅ B (blandet kjønn):

Frittstående, tau, ring/bøyle, ball, køller, vimpel

Dette vil være nivå A-rutinene som utføres stående.

Idrettsutøvere velger 3 øvelser for å konkurrere. Ingen Allround-priser utdelt.

Kvinnelige og mannlige idrettsutøvere belønnes sammen.

Maks tid programmene: 0:30

NIVÅ C (mann og kvinne):

Obligatorisk for kvinnelige utøvere – Frittstående

Kvinnelige idrettsutøvere velger 2 apparatrutiner for å konkurrere: tau, ring/ bøyle, ball, klubber, vimpel.

Mannlige idrettsutøvere velger 3 apparatrutiner for å konkurrere: tau, køller, stick, rings.

Kvinnelige og mannlige utøvere tildeles separat.

Priser gis for apparatrutiner. Ingen Allround-priser utdelt.

Maks tid programmene: 0:50

NIVÅ 1 (mann og kvinne):

Obligatorisk for kvinnelige utøvere – Nivå 1/2 Frittstående

Kvinner - 3 obligatoriske rutiner: Tau, Ball, Bånd

Maks tid programmene: 1:05

Velg en ekstra obligatorisk rutine: Ring, Køller (vil bli tildelt et blandet apparat, ikke separat)

Mannlige - Nødvendig tau, køller, pinne, ringer

NIVÅ 2 (Kvinne):

Obligatorisk - Nivå 1/2 Frittstående

3 obligatoriske rutiner: ring, køller, vimpel

Valg av obligatorisk tilleggsrutine: Rope, Ball (tildeles som blandet apparat, ikke separat)

Maks tid programmene: 1:05

NIVÅ 3 (Kvinne):

Obligatorisk - Nivå 3/4 Frittstående

Nivå 3 apparatrutiner vil være en "hybrid" av obligatorisk og valgfritt.

Påkrevd 3 obligatoriske apparater: tau, ball, køller

Valg av et ekstra apparat: Hoop, Ribbon (vil bli tildelt som blandet apparat, ikke separat)

Krav til valgfrie rutiner Nivå 3

- 3 BD, med apparathåndtering spesifisert – 1 hopp/sprang, 1 pivot, 1 balanse
- 2 påkrevde dans sequence, med apparat handling eller kroppselement spesifisert.
- 3 ytterligere nødvendige ferdigheter





Idrettsutøvere kan velge å konkurrere på nivå 3 obligatoriske rutiner eller valgfrie rutiner (med de nødvendige ferdighetene utført nøyaktig som spesifisert i videoene), eller en kombinasjon (for eksempel - 2 obligatoriske og 2 valgfrie rutiner). På denne måten har trenere som ikke har korreografierfaring rutiner. Eller, trenere og idrettsutøvere som går over til valgfrie har enklere og færre krav.

Obligatoriske og valgfrie rutiner tildeles samlet for hvert apparat.

Maks tid for valgfrie rutiner: 1:15

NIVÅ 4 (Kvinne):

Obligatorisk - Nivå 3/4 Frittstående

Obligatorisk apparatus rutiner: Ring, Køller, Ball, Vimpel

Maks tid for valgfrie rutiner: 1:30

Krav til Nivå 4 rutiner:

- 6 BD (2 balanser, 2 hopp/sprang, 2 pivots) med apparat handling
- 2 bølger
- 2 dansesekvens (8 sek hver)
- 4 apparat handling = bonus

TROPP ELLER GRUPPE:

I tillegg til individuell, kan gymnaster legge inn 2 grupperutiner: 1 gruppetrening og 1 gruppeapparatrutine. Gymnaster kan ikke gå inn i 2 gruppeapparatrutiner.

Gruppeøvelse (obligatorisk rutine)

Liten gruppe - 4-6 gymnaster

Stor gruppe - 8-12 gymnaster

Gruppeball (obligatorisk rutine) – 4-6 gymnaster

Gruppe Hoop (obligatorisk rutine) - 4 gymnaster

Gruppe Hoop / Ball (obligatorisk rutine) - 4 gymnaster

Gruppeapparat - Duetter & Trios (valgfri / frivillig rutine) - 4-6 gymnaster

Maksimal tid: 1:30

Krav:

- 3 Kroppsvansker: 1 hopp/sprang, 1 pivot, 1 balanse
- 1 Dansesekvens
- 2 bytter: minimum 2 meter

Gruppeøvelse – Duetter og trioer (valgfritt/frivillig rutine)

Maksimal tid: 1:30

Krav:

- 3 Kroppsvansker: 1 hopp/sprang, 1 pivot, 1 balanse
- 1 Dansesekvens
- 1 Samarbeid

Award-kategorier:


- Gruppeøvelse – små grupper
- Gruppeøvelse – store grupper
- Gruppeapparat – Ball, bøyle, ball/bøyle (tildeles samlet, ikke adskilt av apparat)
- Gulvøvelse – Duetter og trioer
- Gruppeapparat – duetter og trioer (belønnes sammen, ikke adskilt av apparat)



Dommerlapper i Norge

NORGE		Dommerlapp rytmisk gymnastikk									
		Obligatorisk Trinn C-3 Tau									
Nr:		Gymnast:									
Trinn C				Marsjerende steg forover	ø uten rotasjon	Tip toe turn	S		Skift vekk fra side til side	Salut til dommere	
	Start stående på tau	Ta et steg forover med et bein	Swing tau over hode og fang under foten	(O)	med tau over hode	med rotasjon tau over hode	med sing av tau over hode	Wrap tau rundt live og ta opp	Tau hengende på nakken		
1,00											
Karater A =											
Trinn 1	S	F		S	marsjerende steg	ø uten rotasjon	channé rotasjon			S	
	(∞)	tau bak ryggen	hode og fang under foten		(O)			(W)	(8)		
1,00											
Karater A =											
Trinn 2	S	ø uten rotasjon				S	ø 180	ø uten rotasjon	F	F	
	(∞O)		(e)	(W)	Fang tau under foten		(∞)		(O)	(O)	
1,00											
Karater A =											
Trinn 3	S	S	ø 360	S	Skip bakover	ø uten rotasjon			F		
	(O)	(O)	Tau strak over hode	Fang tau under foten	(O)	(O)	(e)	(W)	(O)	(W)	
1,00											
Karakter A =											
Dommer nr: 1 2 3 4 5					Signatur:						
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes											
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi							
1-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0							



NORGE		Dommerlapp rytmisk gymnastikk		Obligatorisk Trinn C-4 Frittstående						
										
Nr:		Gymnast:								
Trinn C	skritt forover	salut til dommere	W ↑	S	Chassé forover	ø uten vending	Tip toe turn	klapp på kne	skifte vekt fra side til side	Salut til dommere
1 poeng										
Trinn 1-2	W ↑	chainé til siden	⌘ flat fot	W →	S	ø 180	ø	⌘ flat fot	S	W ↓
1 poeng										
Trinn 3-4	W →	W ↓	⌘ på tå	⌘ på tå	S	chainé til siden	⌘ 45° uten vedning	W ↑	S	ø 360
1 poeng										
								Karakter A =		
Dommer nr: 1 2 3 4 5					Signatur:					
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes										
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi						
C-4	0,00	0,1-0,5	0,6-0,9	1,00						





























NORGE		Dommerlapp rytmisk gymnastikk									
		Obligatorisk Trinn C-3 Køller									
Nr:		Gymnast:									
Trinn C	S		S		Tip Toe turn			uten vending	S		
		(∞)	(∞)	(∞)		Swing 1 køller bak-foran, swing andre køller	Swing begge køller samtidig bak-foran		Med swing av køller	(∞)	
		1 køller		2 køller						slag på gulvet	
1,00											
Trinn 1		Chainé	S		tip toe turn		uten vending	chassé til siden og tilbake	Passé hopp	F	
	(∞)			(∞)				Med swing av køller		(∞)	
	slag på gulvet	med utstrakt arm og køller		Stor sirkler	Køller strak over hode					slag 2 køller	
1,00											
Trinn 2	S	F på tå	uten vending	chassé til siden	Chainé	S	Hopp steg	F	S	180	
	(∞)	(∞)	(∞)	(∞)				Køller stak over hode		Med swing av køller	
	rotasjon rundt hverandre	slag									
1,00											
Trinn 3		Passé steg	F på tå	S	S	<		S	S	360	
	(∞)		(∞)	(∞)		Køller over hode	(→ ↓)			(∞)	
	slag på gulvet	med swing av køller	slag	sirkler på utsiden av armen			lav kast 1/2 rotasjon	swing foran kropeen		slag på gulvet	
1,00											
										Karakter A =	
Dommer nr: 1 2 3 4 5					Signatur:						
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes											
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi							
C-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0							



NORGE		Dommerlapp rytmisk gymnastikk								
		Obligatorisk Trinn C-3 Ball								
Nr:		Gymnast:								
Trinn C	S	S	Gå forover på tå		uten vending	Tip Toe turn	Skifte vekt fra en siden		Skifte vekt fra en siden	
	Ball i bevegelse mellom hendene	Ball foran kroppen med utstrakt arm	(∞∞∞) Trilling ut og inn på armene	(∨) Sprett	Ball over hode	Ball over hode		Swing armene foran kroppen		(→)
1,00										
									Karakter A =	
Trinn 1		S	𐀀	marsjerende steg	Tip Toe turn			uten vending		S
	Sirkel med ball foran kroppen	Med ball over hode	med bytt av ball foran	(∞∞∞)		(∞∞∞)	(→ ↓)		(∨) Sprett	
				opp kroppen, ut armene		ut armene				
1,00										
									Karakter A =	
Trinn 2	S			𐀁 180	uten vending	Chassé til siden	𐀂			
	(∞∞∞)	(8)	(∨) Sprett					(→ ↓)	(∞∞∞)	(∞∞∞)
	ut, inn, ut	med begge hendene		ball i strak arm foran	beveg. av ball mellom hendene	med swing av armene		med begge hender	ned ryggen	
1,00										
									Karakter A =	
Trinn 3	S	S	𐀃 180	S	𐀄 på tå	S	S	𐀅 360		
	(∞∞∞)	(∞∞∞)		(∨) Sprett 2 X	Ball over hode	(∞∞)	(∞∞∞)		(∨) Sprett	(→ ↓)
	ut armene	ned ryggen		bare en arm			inover, utover			
1,00										
									Karakter A =	
Dommer nr: 1 2 3 4 5				Signatur:						
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes										
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi						
C-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0						



NORGE		Dommerlapp rytmisk gymnastikk								
		Obligatorisk Trinn C-3 Ring								
										
Nr:		Gymnast:								
Trinn C	marsjerende steg forover	 uten rotasjon	Tip toe turn på tå				Skifte vekk fra en side til andre	Skifte vekk fra en side til andre	på knær	
	beveg. av ring	ring over hode	ring over hode	rull av ring på siden frem og tilbake	()	() med bruk av begge hende foran kroppen	Swing av ring foran kroppen	Swing av ring foran kroppen	løft ring over hode	levere ring bakkroppen og legg på benet
poeng 1,00										
		Karakter A =								
Trinn 1	S	Tip Toe turn på tå	Skifte vekk fra en side til andre 3X			 S med chainé		uten  rotasjon		
	Ring foran kroppen	med beveg. ring over hode	Swing av ring foran kroppen	overlevere ring over hode	() med bruk av begge hende foran kroppen				Swing av ring på siden kroppen og overlevering bak	()
poeng 1,00										
		Karakter A =								
Trinn 2				 på tå	chainé rotasjon	 180				S
	()	() 3X	()		overlevering ring bak	inn i ringen	()		() () ()	
poeng 1,00										
		Karakter A =								
Trinn 3		S		 på tå		 360	S		<	
	()		() 2X	ring horis. over hode	()					() ()
poeng 1,00										
		Karakter A =								
Dommer nr:		1	2	3	4	5	Signatur:			
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes										
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi						
1-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0						



NORGE				Dommerlapp rytmisk gymnastikk							
				Obligatorisk Trinn C-3 Vimpel							
Nr:		Gymnast:									
Trinn C	marsjerende skritt		8-tall	marsjerende skritt		Plie', releve'	Tip toe turn	Chassé til siden h., v.	F		
	() bak)	() foran)	()	() bak)	() foran)	()	()	() foran)	()	()	()
1 poeng											
Trinn 1	F	S	chainé til siden	S	uten vending	"Hoppe steg"		Chassé til siden	Tip toe turn	8-tall	
	()	()	()		()	() bak)	() foran)	() foran)	() hold	()	()
1 poeng			Overhode		sirkler til siden				i vimpel	hold vimpel	
Trinn 2	S		W	F	uten vedning	180				F på tå	
	overlevering	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
1 poeng	en hånd til andre		8-tall				overhode		liten		
Trinn 3	S		uten vedning		180		S	F på tå	S	360	
	()	()	()	()	()	() foran)	bytte fra en	()	()	()	()
1 poeng		til siden		8-tall hold vimpel	over hode		hånd til andre	overhode		overhode	
										Karakter A =	
Dommer nr: 1 2 3 4 5					Signatur:						
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes											
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi							
C-3	0,00	0,1-0,5	0,6-0,9	1,00							

ARTISTERI BRUKER VANLIG DOMMERLAPPENE SOM FINNES PÅ NGTF SINE SIDER:

[Rytmisk Gymnastikk skiema og dommerlapper](#)



**EXECUTION – UTFØRELSE****RHYTHMIC EXECUTION JUDGING SHEET****Levels 1, 2, 3, & Group**

Name _____

Number _____

Division _____

Exactness of Text	Value	Score
Execution (3,0) Amplitude (2,0) Flexibility (2,0)	8.0	
Elegance General Impression	2.0	
Total Score	max 10.0	

Dommer trekker fra 8,0 for feil i utførelse

Dommer gir opp til 2,0 for eleganse og overall inntrykk. Det er slags bonus for Level 1-3 og tropp.

Judges Signature _____

Faults are penalized according to degree:**0.1 Small faults****0.3 Medium faults****0.5 Major faults****Drops of the apparatus are to be penalized as follows: maks trekk tap av redskap = 2,0****0.3 Immediate retrieval (without a step)****0.5 Retrieval after 1-2 steps****0.7 Retrieval after 3 or more steps****ELLERS TREKK SOM I FIG****HVIS DET OPPNÅS -10 MÅ DOMMER GI 1,0. INGEN FÅR 0. GYMNASTEN FÅR 1,0 BARE FOR Å VÆRE PÅ TEPPE.**



Dommerlapper i internasjonale konkurranser

Level C

Frittstående er obligatorisk. I tillegg kan det velges tre apparatprogrammer fra Tau, Ball, Ring, Køller eller Vimpel.

Link til obligatorisk program:

https://www.dropbox.com/sh/4nagg3bixwkukqf/AAAvEiilYwOkqCIAodyXWrTGa/03%20-%20COACHING%20LEVEL%20C?dl=0&subfolder_nav_tracking=1

Level C Floor

Identified Skills	Value	Score
1. Steps forward, presenting with arms (1,5) (1,5)	3.0	
2. Forward body wave	3.0	
3. Dance (heel together)	3.0	
4. Chassés forward	3.0	
5. Straight jump	3.0	
6. Tiptoe turn	3.0	
7. March in place, clapping on knees (1,5) (1,5)	3.0	
8. Shift weight side to side with arm waves	3.0	
Total Score	24.0	

Judge's Signature _____

SCORING

- 3.0** Fantastic!
- 2.0** Great job! You got this!
- 1.0** Good job! Keep practicing!
- 0.0** Oops – you left it out.



Level C Rope

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level C Rope

GY Rhythmic Rope

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Segments	Value	Score
1. Swing rope and trap under foot. Marching steps, spinning rope.	1.0	
2. Straight jump	1.0	
3. Tiptoe turn and dance steps	1.0	
4. Wrap rope around waist and regrasp	1.0	
5. Dance steps	1.0	
	TOTAL	
Performance	Value	Score
Salute at beginning & end of routine (0.5 each)	1.0	
Memorization (trekk 0,1 for hver gang trener hjelpe verbalt eller fysisk), fullt poeng for å huske hele program uansett feil ellers.	1.0	
Musicality	1.0	
Expression (ansikt, kropp)	1.0	
General Impression (Måten gymnasten presentere seg, holdning, drakt, inn og ut fra teppe)	1.0	
	TOTAL	
	Final Score	max 10.0

Judge's Signature _____



Level C Hoop

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level C Hoop

GY Rhythmic Hoop

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Segments	Value	Score
1. Marching steps	1.0	
2. Straight jump	1.0	
3. Relevé. Tiptoe turn. Step out sideways and roll hoop forward and backward	1.0	
4. Assisted spin. Assisted roll	1.0	
5. Shifting weight, swinging hoop from side to side	1.0	
	TOTAL	
Performance	Value	Score
Salute at beginning & end of routine (0.5 each)	1.0	
Memorization	1.0	
Musicality	1.0	
Expression	1.0	
General Impression	1.0	
	TOTAL	
Final Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level C Ball

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level C Ball

GY Rhythmic Ball

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Segments	Value	Score
1. Dance steps. Relevé.	1.0	
2. Walk forward, rolling the ball in and out the arms. Bounce and catch (0,33) (0,33) (0,33)	1.0	
3. Straight jump	1.0	
4. Tiptoe turn	1.0	
5. Shifting weight with arm swings. Toss and catch (1,5) (1,5)	1.0	
	TOTAL	
Performance	Value	Score
Salute at beginning & end of routine (0.5 each)	1.0	
Memorization	1.0	
Musicality	1.0	
Expression	1.0	
General Impression	1.0	
	TOTAL	
	max 10.0	
	Final Score	

Judge's Signature _____

IDENTIFIED SKILLS

- Dance steps in relevé
- Trilling av ball ut og inn på utstrakte armer - sprett - fang
- Strekk hopp
- Tiptoe turn
- Skifte vekt med arm svingene - lavt kast – fang



Level C Clubs

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level C Clubs

GY Rhythmic Clubs

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Segments	Value	Score
1. Dance step. Sagittal circle	1.0	
2. Dance steps with tapping. Large frontal circle	1.0	
3. Tiptoe turn	1.0	
4. Sagittal arm swings. Straight jump	1.0	
5. Dance & relevé. Shifting weight with arm swings. Drumming	1.0	
	TOTAL	
Performance	Value	Score
Salute at beginning & end of routine (0.5 each)	1.0	
Memorization	1.0	
Musicality	1.0	
Expression	1.0	
General Impression	1.0	
	TOTAL	
	Final Score	max 10.0

Judge's Signature _____



Level C Ribbon

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level C Ribbon

GY Rhythmic Ribbon

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Segments	Value	Score
1. Marching steps with snakes behind. Snakes down in front. Figure 8s	1.0	
2. Plié, relevé with spirals. Tiptoe turn with spirals	1.0	
3. Side chassé right & left with frontal circles	1.0	
4. Passé balance with overhead circles	1.0	
5. Shifting weight, overhead swings with vertical snakes across in front	1.0	
	TOTAL	
Performance	Value	Score
Salute at beginning & end of routine (0.5 each)	1.0	
Memorization	1.0	
Musicality	1.0	
Expression	1.0	
General Impression	1.0	
	TOTAL	
	Final Score	max 10.0

Judge's Signature _____



Level 1

Gymnasten kjører Frittstående, Tau, Ball og Vimpel. Det siste apparatet kan velges mellom Ring og Køller.

Link til obligatorisk program:

https://www.dropbox.com/sh/4nagg3bixwkukqf/AADoXC64NFDjVOkFbO7apdDna/04%20-%20COACHING%20LEVEL%201?dl=0&subfolder_nav_tracking=1



Level 1 Rope

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level 1 Rope

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Dance steps with wrap (either arm)	1.0	
2. Passé balance (either leg)	1.0	
3. Dance steps, marching steps	1.0	
4. Straight jump	1.0	
5. Chainé turn	1.0	
6. Swing to jump through (either leg)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	6.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	1.0	
Music	1.0	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____

REVISION: March 2023

IDENTIFIED SKILLS

- Dance steps with wrapping
- Passe' balanse
- Dance steps, marching steps
- Straight jump
- Chainé' turn
- Swing to jump through



Level 1 Hoop

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET

Level 1 Hoop

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Tiptoe turn (either direction)	1.0	
2. 3 swings, pass hoop overhead, assisted roll	1.0	
3. Passé balance (either leg)	1.0	
4. Chainé turn to dance steps	1.0	
5. Straight jump	1.0	
6. Assisted spin	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	6.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	1.0	
Music	1.0	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 1 Ball

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET

Level 1 Ball

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Passé balance (either leg)	1.0	
2. Tiptoe turn (either direction)	1.0	
3. Roll ball out arms to toss	1.0	
4. Straight jump	1.0	
5. Dance steps with chassés	1.0	
6. Bounce ball to dance steps	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	6.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	1.0	
Music	1.0	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____

REVISION: March 2023

IDENTIFIED SKILLS

- Passé balance
- Tiptoe turn
- Roll, Toss and catch with two hands
- Straight jump
- Dance steps with chassés
- Bounce with dance steps



Level 1 Køller

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET
Level 1 Clubs

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Chainé turn to dance steps	1.0	
2. Tiptoe turn (either direction)	1.0	
3. Straight jump	1.0	
4. Dance steps to chassés	1.0	
5. Passé hop (either leg)	1.0	
6. Passé balance (either leg)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	6.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	1.0	
Music	1.0	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____

IDENTIFIED SKILLS

- Passé balance
- Tiptoe turn
- Roll, Toss and catch with two hands
- Straight jump
- Dance steps with chassés
- Bounce with dance steps



Level 1 Ribbon

 2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 1 Ribbon

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Passé balance (either leg)	1.0	
2. Dance steps	1.0	
3. Chainé turn	1.0	
4. Dance steps to straight jump	1.0	
5. Dance steps, skipping steps, side chassé	1.0	
6. Figure 8s	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	6.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	1.0	
Music	1.0	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 2

Gymnasten kjører Frittstående, Ring, Køller og Vimpel. Det siste apparat kan velges mellom Tau og Ball.

Link til obligatorisk program:

https://www.dropbox.com/sh/4nagg3bixwkukqf/AADdh-IGILBGUTH4IZnymTY-a/05%20-%20COACHING%20LEVEL%20?dl=0&subfolder_nav_tracking=1

Level 2 Rope

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET

Level 2 Rope

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Catleap (either leg) with rope swing & catch	1.0	
2. Jump over rope (either leg)	1.0	
3. Dance steps to 180° passé pivot (either direction)	1.0	
4. Passé hop (either leg)	1.0	
5. Back arabesque balance (either leg)	1.0	
6. Chainé turns (one & $\frac{3}{4}$)	1.0	
7. Passé balance in relevé (either leg)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	7.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 2 Ball

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 2 Ball

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Dance steps with rolls	1.0	
2. Figure 8/spiral	1.0	
3. Bounce & catch to 180° passé pivot	1.0	
4. Catleap	1.0	
5. Swings to side chassé	1.0	
6. Back arabesque balance	1.0	
7. Toss & catch	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	7.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 2 Hoop

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level 2 Hoop

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Jumps through hoop (either leg)	1.0	
2. 180° Flip toss to passé balance in relevé (either leg)	1.0	
3. 180° Passé pivot (either direction)	1.0	
4. Jumps in & out of the hoop. Spin hoop to change hands	1.0	
5. Free roll	1.0	
6. Passé hop (either leg)	1.0	
7. Toss & catch (either hand)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	7.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 2 Køller

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET
Level 2 Clubs

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Passé balance in relevé (either leg)	1.0	
2. Catleap (either leg)	1.0	
3. Side chassé to chainé turn	1.0	
4. Dance steps	1.0	
5. Skipping steps to small circles with clubs	1.0	
6. Front arabesque balance (either leg)	1.0	
7. 180° passé pivot (either direction)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	7.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 2 Vimpel

2023-2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET
Level 2 Ribbon

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Back arabesque balance (either leg)	1.0	
2. Catleap (either leg)	1.0	
3. 180° passé pivot (either direction)	1.0	
4. Side steps over ribbon	1.0	
5. Passé hop (either leg)	1.0	
6. Passé balance in relevé (either leg)	1.0	
7. Chainé turn	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	7.0	
Connections	2.0	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____

**EXECUTION – UTFØRELSE****RHYTHMIC EXECUTION JUDGING SHEET****Levels 1, 2, 3, & Group**

Name _____

Number _____

Division _____

Exactness of Text	Value	Score
Execution (3,0) Amplitude (2,0) Flexibility (2,0)	8.0	
Elegance General Impression	2.0	
Total Score	max 10.0	

Dommer trekker fra 8,0 for feil i utførelse

Dommer gir opp til 2,0 for eleganse og overall inntrykk. Det er slags bonus for Level 1-3 og tropp.

Judges Signature _____

Faults are penalized according to degree:**0.1 Small faults****0.3 Medium faults****0.5 Major faults****Drops of the apparatus are to be penalized as follows: maks trekk tap av redskap = 2,0****0.3 Immediate retrieval (without a step)****0.5 Retrieval after 1-2 steps****0.7 Retrieval after 3 or more steps****ELLERS TREKK SOM I FIG****HVIS DET OPPNÅS -10 MÅ DOMMER GI 1,0. INGEN FÅR 0. GYMNASTEN FÅR 1,0 BARE FOR Å VÆRE PÅ TEPPE.**



Level 1-2 Frittstående

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET
Level 1/2 Floor Exercise

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Forward body wave	3.0	
2. Chainé turns (right & left)	3.0	
3. Passé balance (flat, either leg)	3.0	
4. Side body wave	3.0	
5. 180° passé pivot (either direction)	3.0	
6. Passé hop (either leg)	3.0	
7. Arabesque balance (flat)	3.0	
8. On knees, back body wave	3.0	

Judge's Signature _____

SCORING**3.0 Fantastic! You rocket it!****2.0 Great job! You got this!****1.0 Good job! Keep practicing!****0.0 Oops – you left it out.**





Trekk	Lite 0.10	Middels	Stort 0.50 eller mer
Generelt	Ufullstendig bevegelse eller utilstrekkelig vidde i kroppsbølge.		
	Ufullstendig bevegelse eller mangel på vidde i pre-akrobatisk element.		
	Justering av kroppsposisjon (eksempler: i balanser, i rotasjoner på flat for eller en annen kroppsdel, osv.)		
Basisteknikk	Kroppsdel holdt i feil posisjon i en bevegelse (hver gang), inkludert feil posisjon i fot/relevé, kne, bøyde albuer, høye eller asymmetriske skuldre, ukorrekt posisjon av en kroppsdel i R, asymmetrisk posisjon i overkroppen, osv.		
	Tap av balanse: Unødvendig bevegelse uten forflytning (f.eks. skjelving i ståbenet/foten eller kompensasjonsbevegelse).	Tap av balanse: Unødvendig bevegelse med forflytning (f.eks. hopp på ståbenet, steg ut av posisjonen, osv.)	Tap av balanse med støtte på en/to hender, eller på redskapet. Fullstendig tap av balanse med fall: 0.70
Hopp/sprang	Tung landing	Feil landing: Tydelig bakoverbøyning av ryggen i bremsefasen av landingen	
	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
Balanser	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
		Ikke fiksert i minst 1 sekund Kroppens akse ikke vertikal, og avslutning med et steg	
Rotasjoner (hvert trekk kan benyttes én gang per rotasjonsvanske)	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
	Støtte på hælen i løpet av en rotasjon utført på tå	Kroppens akse ikke vertikal, og avslutning med et steg	
	Et eller flere hopp		
Pre-akrobatiske elementer og elementer med vertikal rotasjon	Tung landing	Ikke tillatt teknikk i preakrobatisk element	
		Flytt av hendene i håndstående posisjon (2 eller flere endringer av støtte)	
Tap av redskap		SO Tap av redskap og opphenting uten forflytning = 0,30 1-2 STEG =0.50 >3 STEG = 0.70	Tap av redskap og opphenting uten forflytning = 0,50 1-2 STEG =0.70 >3 STEG = 1.00 UT AV FELTET = 1.00 INGEN KNTAKT SLUTT=1,00



Trekk	Lite 0.10	Middels	Stort 0.50 eller mer
Ring ○			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk eller fanging: Forstyrrelser i plan, vibrasjoner, uregelmessig rotasjon om vertikalaksen (hver gang).		
	Fanging av kast: Kontakt med underarmen	Fanging av kast: Kontakt med armen	
	Ufrivillig, ufullstendig trilling over kroppen		
	Ukorrekt trilling med spret		
	Glidning på armen i rotasjoner		
		Passering gjennom ringen: Føttene festes i ringen	
Teknikk	Uppresis kastbane og fanging i svevet etter 1 steg, eller justering av posisjon for å redde redskapet.	Uppresis kastbane og fanging i svevet etter 2 eller flere steg for å redde redskapet	Uppresis kastbane og fanging i svevet etter 3 eller flere steg (eller chassé) for å redde redskapet
	Fanging med ufrivillig hjelp av den andre hånden (unntak for ball: fanger utenfor synsfelt)	Ukorrekt fanging, med ufrivillig kontakt med kroppen	
		Statisk redskap ** 4 sek	
Ball			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk: Ballen holdes mot underarmen eller tydelig klemt med fingrene (hver gang)		
	Ufrivillig, ufullstendig trilling over kroppen		
	Ukorrekt trilling med spret		
	Fanging med ufrivillig hjelp av den andre hånden (unntak for fanger utenfor synsfelt)		
Køller 🍷			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk: Uregelmessig bevegelse, armene for langt fra hverandre i møller, forstyrrelser i små sirkler, osv. (hver gang)		
	Endring i forholdet mellom køllenes rotasjon i svevet i kast		
	Manglende presisjon i køllenes plan i asymmetriske bevegelser		



Trekk	Lite 0.10	Middels	Stort 0.50 eller mer
Vimpel 			
Basisteknikk	Ufrivillig ukorrekt fanging		
	Uregelmessigheter i tegningene (serpentiner og spiraler ikke tette nok, ulik størrelse, osv.) (hver gang)		
	Ukorrekt teknikk: Upresis overlevering, pinnen utilsiktet holdt på midten, ukorrekt overgang mellom tegninger, slag i vimpelbåndet (hver gang)		
	Ufrivillig kontakt med kroppen. Liten knute med minimal innvirkning på teknikken. Båndets ende ligger utilsiktet igjen på gulvet, i tegninger, kast, toss, osv. (opptil 1 meter)	Ufrivillig insnurring rundt kroppen, eller en kroppsdel eller vimpelstangen, uten forstyrrelser i programmet Båndets ende >1 meter	Ufrivillig insnurring rundt kroppen, eller en kroppsdel eller vimpelstangen, med forstyrrelser i programmet. Middels/stor knute med innvirkning på teknikken
Tau 			
Basisteknikk	Incorrect handling: amplitude, shape, work plane, or for the rope not held at both ends (each time)		
	Loss of one end of the rope with a short stop in the exercise		
		Feet caught in the rope during jumps or hops	
		Involuntary wrappings around the body or part of it without interruption in the exercise	Involuntary wrappings around the body or part of
	Knot without interruption in the exercise		Knot with interruption in the exercise



Level 3

Frittstående, Tau, Ball og Køller. Kan velge siste redskap mellom Ring og Vimpel. Gymnastene kan kjøre obligatorisk, valgfri eller en kombinasjon.

Link til Level 3:

https://www.dropbox.com/sh/4nagg3bixwkukgf/AADG0WXBhueDgZdP6W4lQslKa/06%20-%20COACHING%20LEVEL%203?dl=0&subfolder_nav_tracking=1

Level 3-4 Frittstående

2023 - 2031 RHYTHMIC COMPULSORY ROUTINE JUDGING SHEET Level 3/4 Floor Exercise

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Side body wave to back body wave	3.0	
2. Back arabesque balance in relevé (either leg)	3.0	
3. Passé balance in relevé (either leg)	3.0	
4. Waltz dance steps	3.0	
5. Chainé turn to vertical jump with leg extended in front (45°, either leg)	3.0	
6. Forward body wave	3.0	
7. Dance steps with chassés	3.0	
8. 360° passé pivot (either direction)	3.0	

Judge's Signature _____

SCORING

- 3.0** Fantastic! You rocket it!
2.0 Great job! You got this!
1.0 Good job! Keep practicing!
0.0 Oops – you left it out.



Level 3 Tau, obligatorisk

2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
Level 3 Rope - Compulsory

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Dance Steps	1.0	
2. 360° passé pivot (either direction)	1.0	
3. Backward skips. Windmill turn	1.0	
4. Vertical jump with leg extended to front 45° (either leg)	1.0	
5. Release one end of rope. Swing & catch (either hand)	1.0	
6. Jumps through rope (either leg)	1.0	
7. Passé balance in relevé (either leg)	1.0	
8. Backward jump over rope	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	8.0	
Connections	0.5	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Tau, valgfri

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 3 Rope - Optional

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

List 8 Required Skills in the order they occur in the routine

Body Difficulties (DB): 360° Passé pivot, Vertical jump with leg extended to front (45°), Passé balance in relevé

Dance Steps (DS): With frontal rotations, 4 backward skips & windmill turn (in any order)

Additional Body Movement/Apparatus Handling (DB/DA): Hold 1 end of the rope & swing forward to catch the other end, 3 jumps through rope, Backward jump over rope

Skills	Value	Score
1.	1.0	
2.	1.0	
3.	1.0	
4.	1.0	
5.	1.0	
6.	1.0	
7.	1.0	
8.	1.0	
Composition	Value	Score
Required Skills (from chart above)	8.0	
Connections (quality of movements between required skills)	0.5	
Use of Floor Area	0.5	
Musicality (being on time with music, expressing musical accents)	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Ball, obligatorisk

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 3 Ball - Compulsory

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Dance Steps. Roll ball down back.	1.0	
2. 180° passé hop (either direction)	1.0	
3. Bounces in a V	1.0	
4. Back arabesque balance in relevé (either leg)	1.0	
5. Dance steps. Roll ball in & out arms.	1.0	
6. 360° passé pivot (either direction)	1.0	
7. Skipping steps	1.0	
8. Toss & catch (either hand)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	8.0	
Connections	0.5	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Ball, valgfri

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 3 Ball - Optional

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

List 8 Required Skills in the order they occur in the routine
Body Difficulties (DB): 360° Passé pivot (swing to hold with 2 hands), 180° Passé hop (swing to hold with 2 hands), Back arabesque balance in relevé (pass overhead)

Dance Steps (DS): With roll down back, With roll in & out arms

Additional Body Movement/Apparatus Handling (DB/DA): Bounce in a V from side to side, 4 Skipping steps, Toss & catch with 1 hand

Skills	Value	Score
1.	1.0	
2.	1.0	
3.	1.0	
4.	1.0	
5.	1.0	
6.	1.0	
7.	1.0	
8.	1.0	
Composition	Value	Score
Required Skills (from chart above)	8.0	
Connections (quality of movements between required skills)	0.5	
Use of Floor Area	0.5	
Musicality (being on time with music, expressing musical accents)	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Køller, obligatorisk

2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
Level 3 Clubs – Compulsory

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Dance steps with tapping & passé steps	1.0	
2. Passé balance in relevé (either leg)	1.0	
3. Small vertical circles (3) outside the arms	1.0	
4. Dance steps with chassé	1.0	
5. Hitckick/scissors jump	1.0	
6. 180° flip toss with each hand	1.0	
7. 360° passé pivot (either direction)	1.0	
8. Swing from one side to the other with a small circle in front	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	8.0	
Connections	0.5	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Køller, valgfri

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 3 Clubs – Optional

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

List 8 Required Skills in the order they occur in the routine

Body Difficulties (DB): 360° Passé pivot (hold clubs in both hands, swing overhead), Hitchkick/scissors jump (tap overhead), Passé balance in relevé (3 taps in front)

Dance Steps (DS): With side chassé, With swing from one side to the other, small circle in front

Additional Body Movement/Apparatus Handling (DB/DA): Marching steps in relevé (minimum 2), 3 small vertical circles outside the arm with both hands (forward or backward), 180° Flip toss with each hand (hold the head of the club to toss, catch on the body of the club)

Skills	Value	Score
1.	1.0	
2.	1.0	
3.	1.0	
4.	1.0	
5.	1.0	
6.	1.0	
7.	1.0	
8.	1.0	
Composition	Value	Score
Required Skills (from chart above)	8.0	
Connections (quality of movements between required skills)	0.5	
Use of Floor Area	0.5	
Musicality (being on time with music, expressing musical accents)	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Ring, obligatorisk

2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
Level 3 Hoop - Compulsory

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Assisted spin. Dance Steps	1.0	
2. Small jumps through hoop (2)	1.0	
3. Front arabesque balance in relevé (either leg)	1.0	
4. 180° Flip toss	1.0	
5. 360° passé pivot (either direction)	1.0	
6. Hitchkick/scissors jump (either leg)	1.0	
7. Toss & catch (either hand)	1.0	
8. Boomerang roll (either hand)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	8.0	
Connections	0.5	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Ring, valgfri

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 3 Hoop - Optional

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

List 8 Required Skills in the order they occur in the routine

Body Difficulties (DB): 360° Passé pivot (pass around waist), Chassé to Hitchkick/scissors jump (shake on chassé, raise overhead on jump), Front arabesque balance in relevé (pass overhead)

Dance Steps (DS): With assisted spin on vertical axis, With 180° Flip toss

Additional Body Movement/Apparatus Handling (DB/DA): Small jumps through hoop (minimum 2), Toss & catch with 1 hand (sagittal plane), Boomerang roll

Skills	Value	Score
1.	1.0	
2.	1.0	
3.	1.0	
4.	1.0	
5.	1.0	
6.	1.0	
7.	1.0	
8.	1.0	
Composition	Value	Score
Required Skills (from chart above)	8.0	
Connections (quality of movements between required skills)	0.5	
Use of Floor Area	0.5	
Musicality (being on time with music, expressing musical accents)	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Vimpel, obligatorisk

2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
Level 3 Ribbon – Compulsory

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

Identified Skills	Value	Score
1. Dance Steps	1.0	
2. Sideways steps over ribbon	1.0	
3. Catleap (either leg)	1.0	
4. 180° Passé hop (either direction)	1.0	
5. Backward steps, changing ribbon from hand to hand with rotation of the stick	1.0	
6. Front arabesque balance in relevé (either leg)	1.0	
7. Runs over frontal circles	1.0	
8. 360° passé pivot (either direction)	1.0	
Exactness of Text	Value	Score
Identified Skills (from chart above)	8.0	
Connections	0.5	
Floor Pattern	0.5	
Music	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____



Level 3 Vimpel, valgfri

 2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
 Level 3 Ribbon - Optional

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION _____

List 8 Required Skills in the order they occur in the routine
Body Difficulties (DB): 180° Passé hop (overhead circle), Front arabesque balance in relevé (overhead circle), 360° Passé pivot (overhead circle)

Dance Steps (DS): With spirals, With 4 sideways steps over the ribbon

Additional Body Movement/Apparatus Handling (DB/DA): Catleap, Steps changing the ribbon from hand to hand with rotation of the stick (4 times), 4 runs over large frontal circles

Skills	Value	Score
1.	1.0	
2.	1.0	
3.	1.0	
4.	1.0	
5.	1.0	
6.	1.0	
7.	1.0	
8.	1.0	
Composition	Value	Score
Required Skills (from chart above)	8.0	
Connections (quality of movements between required skills)	0.5	
Use of Floor Area	0.5	
Musicality (being on time with music, expressing musical accents)	0.5	
Body Expression	0.5	
Total Score	max 10.0	

Judge's Signature _____

**EXECUTION – UTFØRELSE****RHYTHMIC EXECUTION JUDGING SHEET****Levels 1, 2, 3, & Group**

Name _____

Number _____

Division _____

Exactness of Text	Value	Score
Execution (3,0) Amplitude (2,0) Flexibility (2,0)	8.0	
Elegance General Impression	2.0	
Total Score	max 10.0	

Dommer trekker fra 8,0 for feil i utførelse

Dommer gir opp til 2,0 for eleganse og overall inntrykk. Det er slags bonus for Level 1-3 og tropp.

Judges Signature _____

Faults are penalized according to degree:**0.1 Small faults****0.3 Medium faults****0.5 Major faults****Drops of the apparatus are to be penalized as follows: maks trekk tap av redskap = 2,0****0.3 Immediate retrieval (without a step)****0.5 Retrieval after 1-2 steps****0.7 Retrieval after 3 or more steps****ELLERS TREKK SOM I FIG****HVIS DET OPPNÅS -10 MÅ DOMMER GI 1,0. INGEN FÅR 0. GYMNASTEN FÅR 1,0 BARE FOR Å VÆRE PÅ TEPPE.**



Level 4

Obligatorisk Frittstående, Ring, Ball, Køller og Vimpel.

Frittstående er samme som for Level 3.

MAXIMUM SCORE – 20.0

- DIFFICULTY 7.0
- ARTISTRY 5.0
- EXECUTION 8.0

DIFFICULTY REQUIREMENTS – 7.0

- **6 BODY DIFFICULTIES max** (2 PIVOTS, 2 BALANCES, 2 JUMPS/LEAPS) – APPARATUS MUST BE IN MOTION

Using the upgraded FIG values from the chart in the Special Olympics rules, the maximum would be $6 \text{ BD} \times 0.6 = 3.6$

- **2 different WAVES max** – APPARATUS MUST BE IN MOTION

Value 0.4 - Each wave is 0.2 (can be downgraded to 0.1)

- **2 DANCE SEQUENCES (min. 8 seconds)** – APPARATUS MUST BE IN MOTION

Value 0.6 – Each sequence is 0.3 (no partial points may be awarded)

- **APPARATUS DIFFICULTIES FOR BONUS CREDIT**

Value **4 elements** (max) $\times 0.6 = 2.4$ (partial points may be awarded)

ALL APPARATUS:

- MEDIUM/HIGH THROW WITH ROTATION (ANY PHASE OF THE THROW)
- MEDIUM/HIGH THROW ON JUMP/LEAP (ANY PHASE OF THE THROW)
- MEDIUM/HIGH THROW WITH CATCH ON THE FLOOR
- MEDIUM/HIGH THROW, CATCH WITH 1 HAND
- ANY ROTATION WITH APPARATUS HANDLING

RING:

- Large roll on at least 2 body parts
- Rotations of the hoop on a part of the body other than the hand
- Gymnast lying on floor, handling of hoop

BALL:

- Large roll on at least 2 body parts
- Series of rhythmic bounces on the floor (min. 3)
- Gymnast lying on floor, handling of ball



KØLLER:

- Mills series (min. 3 directions)
- Simultaneous small throw & catch of 2 clubs (min. 360°)
- Gymnast lying on floor, handling of clubs

VIMPEL

- Snakes or spirals under one leg
- Echappé toss (min. 360° rotation of stick)
- Gymnast lying on floor, handling of ribbon

ARTISTRY – 5.0 (Partial points may be awarded in each category)

- BODY & FACIAL EXPRESSION 1.0
- USE OF FLOOR AREA 0.5
- VARIETY OF APPARATUS HANDLING (not just throws & catches) 1.0
- CONNECTIONS 1.0
- MUSICALITY (Interpretation of music/dynamic changes/rhythm) 1.0
- GENERAL IMPRESSION 0.5 Ja eller Nei Ingen del poeng

Execution:

- Execution, amplitude and apparatus technique = 8,0



Level 4 skjema

2023 - 2031 RHYTHMIC ROUTINE JUDGING SHEET
Level 4 - DIFFICULTY

NAME: _____

NO: _____ DELEGATION: _____

List 6 Body Difficulties (DB), 2 Waves (W), 2 Dance Steps (DS),
and maximum 4 Apparatus Bonus (B) in the order they occur in the routine
Body Difficulties required: 2 different leaps/jumps, 2 different pivots, 2 different balances

Skill Description	Symbol	Coach Value	Judge Value	Score
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
Total Difficulty Score (from chart above)			Max	7.0

Judge's Signature _____

REVISION: October 2023





Parturn

SPECIAL OLYMPICS RHYTHMIC GYMNASTICS		
ARTISTRY (LEVEL 4)		
Name:	Number:	
Delegation:		
Division:	500	
Execution (Max. 4.00)	ARTISTRY	
Artistry	Value	Score
Body and facial expression / <i>degrees</i>	0.50	1.00
Use of floor area	0.50	
Variety of apparatus handling	1.00	
Connections	0.50	1.00
Musicality (interpretation of music/dynamic changes/rhythm)	1.00	
General Impression <i>no partial scores</i>	0.50	
TOTAL Artistry Score - Max 4.00	4.00	5.00
Judge's Signature:		

SPECIAL OLYMPICS RHYTHMIC GYMNASTICS		
EXECUTION (LEVEL 4)		
Name:	Number:	
Delegation:		
Division:	500	
EXECUTION (max. 9.00)		
Execution	Value	Score
Execution, amplitude, and apparatus technique	8.00	
Elegance and expression	1.00	
TOTAL Execution score - Max 9.00	8.00	
Judge's Signature:		

FINAL SCORE TABULATION		Score
Judges Panel		
Difficulty	Max 7.00	
Artistry	Max 4.00	
Execution	Max 9.00	
TOTAL Difficulty, Artistry, and Execution Score	Max 20.00	
Neutral Deductions		(-)
FINAL Score		



Paraturn

	Dommerlapp rytmisk gymnastikk				
	SPECIAL OLYMPICS LEVEL 4		MAKS		
	Utførelse internasjonalt regl.		TREKK 8,0		

Nr:	Gymn:	
-----	-------	--

Drops of the apparatus are to be penalized as follows: maks trekk tap av redskap = 2,0 0.3 Immediate retrieval (without a step) 0.5 Retrieval after 1-2 steps 0.7 Retrieval after 3 or more steps ELLERS TREKK SOM I FIG HVIS DET OPPNÅS -10 MÅ DOMMER GI 1,0. INGEN FÅ 0. GYMNASTEN FÅ 1,0 BARE FÅ Å VÆRE PÅ TEPPE.					
SUM TREKK:					
[D]					

Dommer nr:	1	2	3	4	5	6	Signatur:
------------	---	---	---	---	---	---	-----------

	Dommerlapp rytmisk gymnastikk				
	SPECIAL OLYMPICS LEVEL 4		MAKS		
	Utførelse internasjonalt regl.		TREKK 8,0		

Nr:	Gymn:	
-----	-------	--

Drops of the apparatus are to be penalized as follows: maks trekk tap av redskap = 2,0 0.3 Immediate retrieval (without a step) 0.5 Retrieval after 1-2 steps 0.7 Retrieval after 3 or more steps ELLERS TREKK SOM I FIG HVIS DET OPPNÅS -10 MÅ DOMMER GI 1,0. INGEN FÅ 0. GYMNASTEN FÅ 1,0 BARE FÅ					
SUM TREKK:					
[D]					

Dommer nr:	1	2	3	4	5	6	Signatur:
------------	---	---	---	---	---	---	-----------



Paraturn

	Dommerlapp rytmisk gymnastikk				
	Special Olympics Level 4	MAKS TREKK 5,0 POENG			
	Artisteri internasjonalt regl.				

Nr:	Gymn:						
-----	-------	--	--	--	--	--	--

Notater:	Karakter i bevegelsene	0,3	0,5	1,0
	Dansetrinn		0,5 (1 mangler)	1,0 (2 mangler)
	Kropp- og ansiktsuttrykk	0,3	0,5	
	Dynamiske endringer	0,3 (mindre enn 2)	0,5 (ingen)	
	Effekt med kropp/redskap	0,3		
	Variasjon: kast og fanginger	0,3 (mer enn 3 identiske)		
	Bruk av feltet	0,3		
	Helhet	0,3		
	Overganger 0,1 x			(opptil 2,0)
	Rytme 0,1 x			(opptil 2,0)
	Harmoni musikk i avslutning		0,5	
	Musikk tilfredsstillende ikke reglene	0,3		
	Musikals intro > 4 sek	0,3		
	SUM TREKK:			[C]

Dommer nr:	1	2	3	4	5	6	Signatur:		
------------	---	---	---	---	---	---	-----------	--	--

	Dommerlapp rytmisk gymnastikk				
	Special Olympics Level 4	MAKS TREKK 5,0 POENG			
	Artisteri internasjonalt regl.				

Nr:	Gymn:						
-----	-------	--	--	--	--	--	--

Notater:	Karakter i bevegelsene	0,3	0,5	1,0
	Dansetrinn		0,5 (1 mangler)	1,0 (2 mangler)
	Kropp- og ansiktsuttrykk	0,3	0,5	
	Dynamiske endringer	0,3 (mindre enn 2)	0,5 (ingen)	
	Effekt med kropp/redskap	0,3		
	Variasjon: kast og fanginger	0,3 (mer enn 3 identiske)		
	Bruk av feltet	0,3		
	Helhet	0,3		
	Overganger 0,1 x			(opptil 2,0)
	Rytme 0,1 x			(opptil 2,0)
	Harmoni musikk i avslutning		0,5	
	Musikk tilfredsstillende ikke reglene	0,3		
	Musikals intro > 4 sek	0,3		
	SUM TREKK:			[C]

Dommer nr:	1	2	3	4	5	6	Signatur:		
------------	---	---	---	---	---	---	-----------	--	--



Tropp

Gymnastene kan delta i konkurranser i Frittstående (4-6 gymnaster eller 8-12) + en apparat tropp; enten Ball (4-6), Ring (4) eller Ring & Ball (4).

2023 - 2031 RHYTHMIC GROUP ROUTINE JUDGING SHEET
Compulsory Group Floor Exercise
Small group 4 - 6 gymnasts - Large group 8 - 12 gymnasts
D and E Panel - GY Rhythmic Floor

D Panel - Identified Skills		Value	Score
1. Body wave		1.0	
2. Tiptoe turn		1.0	
3. Arabesque balance		1.0	
4. Side body waves		1.0	
5. Swings to straight jumps		1.0	
6. Passé balance		1.0	
Exactness of Text		Value	Score
Identified Skill		6.0	
Connections		1.0	
Floor Pattern		1.0	
Music		1.0	
Memorization		1.0	
		max 10.0	
E Panel - Execution			
			Total
	Value	Score	core
			D Panel Score (max 10.00)
Execution Amplitude	8.0		E Panel Score (max 10.00)
Elegance	2.0		TOTAL Score (max 20.00)
			Neutral Deductions
			(-)
Total Score Panel E	max 10.0		FINAL SCORE

Judge's Signature _____



2023 - 2031 RHYTHMIC GROUP ROUTINE JUDGING SHEET
 Compulsory Group **Ball** (4 - 6 Gymnasts)
 D and E Panel – GY Rhythmic Ball

D Panel - Identified Skills			Value	Score	
1. Tiptoe turn			1.0		
2. Passé balance			1.0		
Formations			Value	Score	
1. In line with partner (beginning of routine)			1.0		
2. Walk in star			1.0		
Exchanges			Value	Score	
1. Toss			1.0		
2. Bounce			1.0		
Exactness of Text			Value	Score	
Identified Skills, Formations and Exchanges (from above chart)			6.0		
Connections			1.0		
Uniformity of Group			1.0		
Music			1.0		
Memorization			1.0		
D Panel Total Score			max 10.0		
E Panel - Execution			Final Score Tabulation Score Total Score		
	Value	Score		D Panel Score (max 10.00)	
Execution Amplitude	8.0			E Panel Score (max 10.00)	
Elegance	2.0			TOTAL Score (max 20.00)	
Total Score Panel E	max 10.0			Neutral Deductions	(-)
				FINAL SCORE	

Judge's Signature _____



2023 - 2031 RHYTHMIC GROUP ROUTINE JUDGING SHEET
 Compulsory Group **Hoop** (4 Gymnasts)
 D and E Panel – GY Rhythmic Hoop

D Panel - Identified Skills			Value	Score	
1. Passé balance			1.0		
2. Tiptoe turn/chasses			1.0		
Formations			Value	Score	
1. Straight line (side by side)			1.0		
2. Circle			1.0		
Exchanges			Value	Score	
1. Roll			1.0		
2. Toss			1.0		
Exactness of Text			Value	Score	
Identified Skills, Formations and Exchanges (from above chart)			6.0		
Connections			1.0		
Uniformity of Group			1.0		
Music			1.0		
Memorization			1.0		
D Panel Total Score			max 10.0		
E Panel - Execution			Final Score Tabulation		Score
				E Panel Score (max 10.00)	
Execution Amplitude	8.0				
Elegance	2.0			TOTAL Score (max 20.00)	
Total Score Panel E	max 10.0			Neutral Deductions	(-)
				FINAL SCORE	

Judge's Signature _____



2023 - 2031 RHYTHMIC GROUP ROUTINE JUDGING SHEET
Compulsory Group Hoop & Ball (4 Gymnasts)
D and E Panel – GY Rhythmic Hoop & Ball

D Panel - Identified Skills			Value	Score	
1. Passé balance			1.0		
2. Tiptoe turn			1.0		
Formations			Value	Score	
1. Square			1.0		
2. Straight line			1.0		
Exchanges			Value	Score	
1. Toss			1.0		
2. Roll (hoop) Bounce (ball)			1.0		
Exactness of Text			Value	Score	
Identified Skills, Formations and Exchanges (from above chart)			6.0		
Connections			1.0		
Uniformity of Group			1.0		
Music			1.0		
Memorization			1.0		
D Panel Total Score			max 10.0		
E Panel - Execution			Final Score Tabulation		Score
				Total D Panel Score (max 10.00)	
	Value	Score		E Panel Score (max 10.00)	
Execution Amplitude	8.0			TOTAL Score (max 20.00)	
Elegance	2.0			Neutral Deductions	(-)
Total Score Panel E	max 10.0			FINAL SCORE	

Judge's Signature _____



Tropp utførelse

TREKK FRA 8,0 POENG.

Alle trekkene foretas hver gang det gjøres feil, uten hensyn til antall gymnaster som gjør feilen (helhetstrekk), med mindre det er spesifisert i fet skrift at det trekkes for hver gymnast (ikke helhetstrekk).			
Trekk	Lite 0.10	Middels 0.30	Stort 0.50 eller mer
Generelt	Ufullstendig bevegelse eller utilstrekkelig vidde i bølge		
	Ufullstendig bevegelse eller mangel på vidde i pre-akro element		
	Justering av kroppsposisjon (eksempler: i balanser, i rotasjoner på flat for eller en annen kroppsdel, osv.)		
Basisteknikk	Kroppsdel holdt i feil posisjon i en bevegelse (hver gang)		
	Tap av balanse: Unødvendig bevegelse uten forflytning (f.eks. skjelving i ståbenet/foten eller kompensasjonsbevegelse)	Tap av balanse: Unødvendig bevegelse med forflytning (f.eks. hopp på ståbenet, steg ut av posisjonen, osv.)	Tap av balanse med støtte på en/to hender, eller på redskapet Fullstendig tap av balanse med fall: 0.70 (hver gymnast)
Hopp/sprang	Tung landing	Feil landing: Tydelig bakoverbøyning av ryggen i bremsefasen av landingen	
	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
Balanser	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
		Ikke fiksert i minst 1 sekund	
		Kroppens akse ikke vertikal, og avslutning med et steg	
Rotasjoner (hvert trekk kan benyttes én gang per rotasjonsvanske)	Ukorrekt form, lite avvik Et eller flere hopp	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
	Støtte på hælen i løpet av en rotasjon utført på tå	Kroppens akse ikke vertikal, og avslutning med et steg	
Pre-akrobatiske elementer og elementer med vertikal rotasjon	Tung landing	Ikke tillatt teknikk i preakrobatiske element	
		Flytt av hendene i håndstående posisjon (2 eller flere endringer av støtte)	
2. REDSKAPSTEKNIKK			
Trekk	Lite 0.10	Middels 0.30	Stort 0.50 eller mer
Kollisjon	Kollisjon mellom gymnaster/redskap (samt trekk for alle konsekvenser)		



Paraturn

Generelt Tap av redskap <i>(Ved tap av to køller samtidig: Dommeren trekker én gang, basert på totalt antall steg fram til gymnasten har hentet opp den fjerneste køllen)</i>		SO - Tap av redskap og opphenting uten forflytning (hver gymnast)	
			SO - Tap av redskap og opphenting etter 1-2 steg: 0.50 (hver gymnast)
			SO - Tap av redskap og opphenting etter 3 eller flere steg: 0,70 (hver gymnast)
			Tap av redskap ut av feltet (uavhengig av avstand): 1.00 (hver gymnast)
			Tap av redskap som ikke forlater feltet og bruk av reserveredskap: 1.00 (hver gymnast)
			Tap av redskap i slutten av programmet (ingen kontakt): 1.00 (hver gymnast)
Teknikk <i>(ved upresis kastbane for 2 eller flere gymnaster: dommerne trekker én gang, basert på den største utførte forflytningen)</i>	Upresis kastbane og fanging i svevet etter 1 steg, eller justering av posisjon for å redde redskapet	Upresis kastbane og fanging i svevet etter 2 eller flere steg for å redde redskapet	Upresis kastbane og fanging i svevet etter 3 eller flere steg (eller chassé) for å redde redskapet
	Fanging med ufrivillig hjelp av den andre hånden (unntak for ball: fanger utenfor synsfelt)	Ukorrekt fanging, med ufrivillig kontakt med kroppen	
		Statisk redskap ** samarbeid: Et eller flere redskap er tydelig ikke i bevegelse, i mer enn 4 s.	

I SO foreløpig ligge dette under D Panel.

Connections = OVERGANGER

10.1. En overgang er en link eller forbindelse mellom to bevegelser eller vansker.

10.2. Det må være en logisk og planlagt relasjon mellom alle bevegelser, slik at en bevegelse/et element går over i det neste av en identifiserbar grunn.

10.3. Disse overgangene mellom bevegelsene gir også en mulighet til å forsterke karakteren i programmet.

10.4. En bevegelse flyter logisk over i den neste, uten lange forberedelsesfaser eller unødvendige stopp som ikke understøtter karakteren eller som ikke skaper en effekt.

10.5. Elementer som settes sammen uten en klar hensikt blir til en serie av separate handlinger. Dette forhindrer en fullstendig utvikling av historien og en unik identitet i koreografien. Denne typen overganger er definert som:



- Vansker satt sammen uten en tydelig relasjon
- Overganger mellom bevegelser som er ulogiske, brå eller for langvarige

10.6. Godt utviklede overganger og/eller sammenbindende steg er nødvendige for å skape harmoni og flyt. Et program med en serie av separate handlinger medfører trekk. For ulogiske overganger trekkes det 0.1 p HVER GANG

Uniformity of Group = Synkronisering -manglende synkronisering mellom individuell bevegelse og trossens bevegelse 0,1 HVER GANG

= Formasjoner -Upresis(e) linje(r) i formasjon 0,1 HVER GANG

Music= Musikk-bevegelse i avslutningen av programmet. Manglende harmoni mellom musikk og bevegelse i avslutningen av programmet trekkes 0,5

Memorization = Hvis hele programmet kjøres riktig og ingenting er glemt gis fullt poeng uansett om de har feil i utførelse.

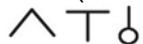


Duo/Trio

Program maks 1,30

Obligatoriske elementer Apparat:

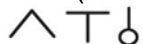
- 3 DB (Difficulty of Body eller Kroppsteknikk) hopp/sprang, balanse, rotasjon



- 1 Dansetrinn
- 2 Kast/fang minimum 2 m.

Obligatoriske elementer Frittstående:

- 3 DB (Difficulty of Body eller Kroppsteknikk) hopp/sprang, balanse, rotasjon



- 1 Dansetrinn
- 1 Samarbeid



Paraturn

NORGE		Dommerlapp rytmisk gymnastikk									
		Obligatorisk Trinn C-3 Tau									
Nr:		Gymnast:									
Trinn C				Marserende steg forover	⌈ uten rotasjon	Tip toe turn	S		Skift vekk fra side til side	Salut til dommere	
	Start stående på tau	Ta et steg forover med et bein	Swing tau over hode og fang under foten	(O)	med tau over hode	med rotasjon tau over hode	med sing av tau over hode	Wrap tau rundt live og ta opp	Tau hengende på nakken		
1,00											
								Karater A =			
Trinn 1	S	⌈		S	marsjerende steg	⌈ uten rotasjon	channé rotasjon			S	
	(∞)	tau bak ryggen	hode og fang under foten			(O)		(∞)	(8)		
1,00											
								Karater A =			
Trinn 2	S	⌈ uten rotasjon				S	⌈ 180	⌈ uten rotasjon	⌈	⌈	
	(∞O)		(e)	(∞)	Fang tau under foten		(∞)		(O)	(O)	
1,00											
								Karater A =			
Trinn 3	S	S	⌈ 360	S	Skip bakover	⌈ uten rotasjon			⌈		
	(O)	(O)	Tau strak over hode	Fang tau under foten	(O)	(O)	(e)	(∞)	(O)	(∞)	
1,00											
								Karakter A =			
Dommer nr: 1 2 3 4 5					Signatur:						
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes											
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi							
1-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0							



Paraturn

		Dommerlapp rytmisk gymnastikk Obligatorisk Trinn C-3 Køller								
Nr:	Gymnast:									
Trinn C	S		S		Tip Toe turn		uten vending	S		
		(∞)	(∞)	(∞)		Sw ing 1 køller bak-foran, sw ing andre køller	Sw ing begge køller samtidig bak-foran	Med swing av køller	(∞)	
		1 køller		2 køller					slag på gulvet	
1,00										
Trinn 1		Chainé	S		tip toe turn	uten vending	chassé til siden og tilbake	Passé hopp	F	
	(∞)			(∞)			Med sw ing av køller		(∞)	
	slag på gulvet	med utstrakt arm og køller		Stor sirkler	Køller strak over hode				slag 2 køller	
1,00										
Trinn 2	S	F på tå	uten vending	chassé til siden	Chainé	S	Hopp steg	F	♩ 180	S
	(∞)	(∞)	(∞)	(∞)				Køller stak over hode		Med sw ing av køller
	rotasjon rundt hverandre	slag								
1,00										
Trinn 3		Passé steg	F på tå	S	S	<		S	♩ 360	
	(∞)		(∞)	(∞)		Køller over hode	(→ ↓)			(∞)
	slag på gulvet	med swing av køller	slag	sirkler på utsiden av armen			lav kast 1/2 rotasjon	swing foran kropeen		slag på gulvet
1,00										
								Karakter A =		
Dommer nr: 1 2 3 4 5					Signatur:					
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes										
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi						
C-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0						





NORGE				Dommerlapp rytmisk gymnastikk							
				Obligatorisk Trinn C-3 Ball							
Nr:		Gymnast:									
Trinn C	S	S	Gå forover på tå		uten vending	Tip Toe turn	Skifte vekt fra en siden		Skifte vekt fra en siden		
	Ball i bevegelse mellom hendene	Ball foran kroppen med utstrakt arm	(∞∞∞) Trilling ut og inn på armene	(∨) Sprett	Ball over hode	Ball over hode		Swing armene foran kroppen		(→)	
1,00											
										Karakter A =	
Trinn 1		S	⌘	marsjerende steg	Tip Toe turn			uten vending		S	
	Sirkel med ball foran kroppen	Med ball over hode	med bytt av ball foran	(∞∞∞)		(∞∞∞)	(→ ↓)		(∨) Sprett		
				opp kroppen, ut armene		ut armene					
1,00											
										Karakter A =	
Trinn 2	S			♩ 180	uten vending	Chassé til siden	⌘				
	(∞∞∞)	(8)	(∨) Sprett					(→ ↓)	(∞∞∞)	(∞∞∞)	
	ut, inn, ut	med begge hendene		ball i strak arm foran	beveg. av ball mellom hendene	med swing av armene		med begge hender	ned ryggen		
1,00											
										Karakter A =	
Trinn 3	S	S	⌘ 180	S	⌘ på tå	S	S	♩ 360			
	(∞∞∞)	(∞∞∞)		(∨) Sprett 2 X	Ball over hode	(∞∞)	(∞∞∞)		(∨) Sprett	(→ ↓)	
	ut armene	ned ryggen		bare en arm			inover, utover				
1,00											
										Karakter A =	
Dommer nr: 1 2 3 4 5				Signatur:							
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes											
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi							
C-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0							



Paraturn

				Dommerlapp rytmisk gymnastikk Obligatorisk Trinn C-3 Ring							
Nr:		Gymnast:									
Trinn C	marsjerende steg forover	uten rotasjon	Tip toe turn på tå				Skifte vekk fra en side til andre	Skifte vekk fra en side til andre			på knær
	beveg. av ring	ring over hode	ring over hode	rull av ring på siden frem og tilbake	()	() med bruk av begge hende foran kroppen	Sw ing av ring foran kroppen	Sw ing av ring foran kroppen	løft ring over hode		levere ring bak kroppen og legg på benet
poeng 1,00											
										Karakter A =	
Trinn 1	S	Tip Toe turn på tå	Skifte vekk fra en side til andre 3X				S med chainé	uten rotasjon			
	Ring foran kroppen	med beveg. ring over hode	Sw ing av ring foran kroppen	overlevere ring over hode	() med bruk av begge hende foran kroppen				Sw ing av ring på siden kroppen og overlevering bak		()
poeng 1,00											
										Karakter A =	
Trinn 2					chainé rotasjon	180					S
	()	() 3X	()		overlevering ring bak	inn i ringen	()		()		()
poeng 1,00											
										Karakter A =	
Trinn 3		S			på tå	360	S		<		
	()		() 2X	ring horiz. over hode	()						()
poeng 1,00											
										Karakter A =	
Dommer nr:		1	2	3	4	5	Signatur:				
Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes											
Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi							
1-3	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0							



NORGE



Dommerlapp rytmisk gymnastikk
Obligatorisk Trinn C-3 Vimpel

Paraturn

Nr: _____ Gymnast: _____

Trinn C	marsjerende skritt		8-tall	marsjerende skritt		Plie', releve'	Tip toe turn	Chassé til siden h., v.	F	
	(bak)	(foran)	()	(bak)	(foran)	()	()	(foran)	()	()
1 poeng										Overhode

Trinn 1	F	S	chainé til siden	S	♀ uten vending	"Hoppe steg"		Chassé til siden	Tip toe turn	8-tall
	()	()	()		()	(bak)	(foran)	(foran)	() hold	()
1 poeng			Overhode		sirkler til siden			foran	i vimpel	hold vimpel

Trinn 2	S		W	F	♀ uten vending	♂ 180		♀		F på tå
	overlevering en hånd til andre	()	()	()	()	()	(overhode)	()	()	(hold liten)
1 poeng			8-tall							

Trinn 3	S		♀ uten vending		♀ 180		S	F på tå	S	♂ 360
	()	()	()	()	()	(foran)	bytte fra en hånd til andre	() overhode	()	() overhode
1 poeng			til siden		8-tall hold vimpel					overhode

Karakter A = _____

Dommer nr: 1 2 3 4 5

Signatur: _____

Dømmes som Rekrutt Frittstående - Kan degraderes

Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi
C-3	0,00	0,1-0,5	0,6-0,9	1,00

