

## Special Olympics

### Turn Kvinner Reglement

#### 1. REGLEMENT

De offisielle Special Olympics Sports Rules for Women's Artistic Gymnastics skal styre alle Special Olympics konkurranser. Som et internasjonalt sportsprogram har Special Olympics laget disse reglene basert på Federation Internationale de Gymnastique (FIG) regler for turn kvinner som man finne på <http://www.fig-gymnastics.com> FIG eller National Governing Body (NGB) regler skal anvendes unntatt når de er i strid med de offisielle Special Olympics Sports Rules for Women's Artistic Gymnastics eller artikkel I. I slike tilfeller skal de offisielle spesielle olympiske sportsreglene for kvinnelig kunstnerisk gymnastikk gjelde. Se artikkel 1, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/SportsRules-Article-1.pdf> for mer informasjon om etiske retningslinjer, treningsstandarder, medisinske og sikkerhetskrav, divisjonering, priser, kriterier for avansement til høyere konkurransenivåer og «Unified» idrett (kombinasjon funksjonsfriske og parautøvere).

#### 2. OFFISIELLE ØVELSER

Utvalget av øvelser er ment å tilby konkurransemuligheter for idrettsutøvere på alle nivåer. Funksjonsnivå på parautøvere bestemmer hvilken program (Level) de klare å håndtere og hvilken øvelse gi rom for utvikling og selv mestring. Trenere er ansvarlige for å gi opplæring og øvelse valg som passer til hver utøvers ferdigheter og interesse. Følgende er en liste over offisielle arrangementer tilgjengelig i Special Olympics.

- Gymnaster kan konkurrere i alle øvelser som tilbys innenfor samme nivå (AllAround) eller kan være "spesialister", som konkurrerer i en, to eller tre øvelser, men ikke alle arrangementer. Spesialister må konkurrere på samme nivå i internasjonale arrangementer, men kan være 1 nivå forskjellig i lokale konkurranser, som bestemt av de lokale arrangørene.
- Rotasjonsrekkefølgen for hendelser er: Hopp, Skranke, Bom og Frittstående. Gymnasten kan starte stevnet på et hvilket som helst nivå (Level), men må fortsette rotasjonen i rekkefølge.

2.1 LEVEL A – Øvelse for idrettsutøvere som ikke kan stå og / eller utføre uten hjelp fra rullestoler, rullatorer eller spotters. Kan også brukes til utøvere som ikke klare å holde seg i hallen siden de må sitte for å gjennomføre

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.2 LEVEL B – Øvelse for idrettsutøvere på lavere nivå som kan utføre selvstendig.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.3 LEVEL C – Obligatorisk øvelser for lavere nivå utøvere. Det legges vekt på å utvikle grunnleggende ferdigheter og kombinere disse ferdighetene i rutiner på alle apparater

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.4 LEVEL 1 – Obligatoriske øvelser som bygger på ferdighetene på nivå C og gir progresjon for rutiner på høyere nivå.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.5 LEVEL 2 – Obligatoriske øvelser på mellomnivå.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.6 LEVEL 3 – Valgfrie øvelser med obligatorisk elementer, FIG "A" og gjenkjennelige elementer. Spesielle krav er oppført for hvert øvelser.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.7 LEVEL 4 – Valgfrie øvelser med obligatorsik elementer, alle FIG-elementer og gjenkjennelige elementer. Spesielle krav er oppført for hvert øvelse.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

### 3. ANTREKK

- Gymnaster kan ha på seg en lang ermet, kortermet eller ermeløs trikot eller unitard. Bare ben eller fotløse strømpebukser (kjøttfarge eller samme farge som trikoten) er tillatt. Gymnaster kan ha bare føtter eller ha gymnastikktøfler.
- Ingen smykker, med unntak av ett par øredobber (en i hvert øre). All annen piercing bør fjernes, ikke bare dekkes med tape eller plaster.
- Håret skal trekkes tilbake fra ansiktet. Langt hår skal festes i en bolle, hestehale eller flette.

### 4. UTSTYR

1. Se generelt FIG-utstyrsspesifikasjoner og mattespesifikasjoner for konkurranseutstyr.

2. Modifikasjoner er gjort for å møte ferdighets- og størrelseskrav for SpecialOlympics-utøvere.

- Ekstra matter kan brukes til å imøtekomme mindre gymnaster eller for ekstra sikkerhet. (Det er ingen fradrag med mindre det er spesifisert i tilfellet.)
- Brett kan plasseres på toppen av tillatt matte rundt utstyret for å hjelpe gymnaster, men bør fjernes umiddelbart.
- Pegasus brukes bare på nivå 4. Alle andre nivåer Hopp er utført på matter. Spesifikasjoner er oppført i den skrevne teksten og på videoen.
- For nivå 4-hopp over stablede matter vendt sidelengs, kan enhver standard produsert 5'X10' matte brukes. Minimum høyde 32".
- Alle produserte brett er tillatt. En hoppkrage må brukes til inverterte, valgfrie hopp.
- Høydene på skranke kan justeres for å møte størrelsen på gymnasten. Der høyden ikke kan senkes tilstrekkelig, kan ekstra matter brukes til å heve gulvet.

#### 4.1. Bom

- Level A bom er en «Velcro strip» eller linje på gulvet. Enhver lengde eller bredde er akseptabel.
- Level B bom er enten en balansebok i skum eller en bjelke 12.25centimeter (6tommer) bred og ikke mer enn 10 centimeter (4tommer) over matten den sitter på.
- Level C bom er enten en balansebok eller lav bom som er 10 centimeter (4 tommer) bred og 4,88 meter (16 fot) lang. Toppen er ikke mer enn 30 centimeter (12 tommer) fra bakken og 10 centimeter (4 tommer) fra mattene. Nivå C og 1 gymnaster som konkurrerer på høy bom vil få fradrag. Se dommerveiledningen.

- Level 2 gymnaster bruker enten lav bom (som nivå C og 1) eller en vanlig høy bom som er 10 centimeter (4 tommer) bred og 4,88 meter (16 fot) lang. Høyden kan variere fra 88 centimeter (34 5/8 tommer) til 1,2 meter (47 1/4 tommer). Gymnaster mottar bonus for å konkurrere på høy bom. Se dommerveiledningen.
- Nivå 3 og 4 gymnaster bruker en høy bom som er 10 centimeter (4 tommer) bred og 4,88 meter (16 fot) lang. Høyden kan variere fra 88 centimeter (34 5/8 tommer) til 1,2 meter (47 1/4 tommer). Gymnaster som konkurrerer på lav bom vil motta fradrag. Se dommerveiledningen.

## 5. KONKURRANSER REGLER

Trenere bestemmer konkurransenivået for sine utøvere. Utøverne må trygt kunne utføre alle ferdighetene som er spesifisert for det nivået.

1. Gymnaster kan konkurrere i alle arrangementer som tilbys innenfor samme nivå (AllAround) eller kan være "spesialister", som konkurrerer i en, to eller tre øvelser, men ikke alle øvelser. I internasjonale konkurranser må utøvere konkurrere på samme nivå for alle påmeldte konkurranser. I lokale konkurranser kan gymnaster være 1 nivå forskjellig i øvelsen som er påmeldt, som bestemt av de lokale arrangørene.
2. I allround konkurranser må utøverne konkurrere på samme nivå i alle fire øvelsene. Merk: Hvis en utøver som deltar i All-Around ikke får poeng for noen av øvelsene, eller konkurrerer på forskjellige nivåer, er hun ikke kvalifisert for en premier eller plassering i All-Around-arrangementet.

5.1 Premiering skal organiseres etter nivå og aldersgruppe. Videre inndeling bør skje i tråd med Special Olympics filosofi om at utøvere skal konkurrere med utøvere med tilsvarende evner. Divisjonering bør gjøres separat for hvert arrangement og All-Around.

5.2 Videoen er den offisielle versjonen av øvelsen. Den skrevne teksten er gitt som et supplement. Hvis det er forskjell på videoen og den skrevne teksten, må videoen følges.

5.3 Tilrettlegging for gymnaster med synshemming:

- Bistand er tillatt for alle nivåer av konkurranse. Trenere må imidlertid varsle TD (Teknisk ansvarlig) og dommere om utøverens synshemming før konkurransen.
- Hørbare signaler som klapping kan brukes i alle rutiner.
- I Frittstående kan øvelsen kan det spilles musikk på et hvilket som helst nært punkt utenfor gulvet, treneren kan bære musikken rundt omkretsen av gulvet.
- I Hopp har turneren valget mellom å ta oppløp, bruke ett eller to trinn, eller å holde fast i et tau langs rullebanen.

5.4 Tilrettlegging for idrettsutøvere med hørselshemming

- Trenere må imidlertid varsle TD (Teknisk ansvarlig) og dommere om utøverens synshemming før konkurransen.
- I Frittstående kan treneren eller en annen gymnast signalisere utøveren til å starte rutinen uten straff.

## 6. SIKKERHETSHENSYN

1. I tråd med Special Olympics filosofi om at bevegelsen er utøvere sentrert, er sikkerheten til idrettsutøvere det som må prioriteres. Etablering av internasjonale retningslinjer for Special Olympics gymnastics obligatoriske og valgfrie rutiner vil sikre at utøvere følger en forsvarlig progresjon av opplæring i gymnastikkferdigheter. Dette vil redusere forekomsten av skader. Utøvere som trygt utfører alle ferdigheter i et bestemt nivå av obligatoriske rutiner, bør konkurrere på det nivået. Konkurransen i valgfrie øvelser har vært begrenset til bare gymnaster på avansert nivå.
  - Å lære de riktige progresjonene av ferdighetsinstruksjon og korrekte spottingteknikker er gymnastikktrenerens ansvar. Special Olympics berømmer de nasjonale / statlige programmene der sertifiserte gymnastikkinstruktører bruker riktig progresjon for å undervise avanserte gymnastikkferdigheter som er angitt i Gymnastic Coaching Guide, disse reglene og andre steder.
  - Mange frivillige begynner å trene med begrenset turnkompetanse. Disse frivillige bør starte med å lære bare de grunnleggende ferdighetene og rutinene. De ferdighetene som inngår i de mer avanserte nivåene, bør undervises av trenere med minst fire års vanlig Trening av funksjonsfriske. Det anbefales at trenere på avansert nivå 3 og 4 gymnaster har tilleggsopplæring i Turn, som Trener 1 og 2, fra det nasjonale styrende råd for gymnastikk i sitt land.
2. Uansett hvor mye sikkerhet som gis, bør trenere ikke lokke eller oppmuntre sine utøvere til å utføre ferdigheter som er utenfor deres rimelige evne eller ferdigheter som er utenfor trenernes evne til å undervise. Special Olympics anbefaler at alle gymnastikktrenere blir sikkerhetssertifisert i samsvar med retningslinjene som er godkjent av det aktuelle nasjonale styrende organet. Special Olympics er enig i følgende ansvarserklæring: «Selv om turnsikkerhet er alles ansvar, må instruktørtreneren bære mye av det, inkludert ansvaret for å se til at andre gjør sin del: foreldrene, legen og utøvere. Forebygging og utbedring er et stort ansvar i et bredt paraplyprogram der mange andre punkter må inkluderes: miljøet, den foreskrevne læringsprogresjonen og utøverens fysiske beredskap. Dette er områder hvor instruktøren/treneren bærer mye av det moralske og juridiske ansvaret. Det er ikke nok å advare og informere; Alle berørte må ha en forståelse og forståelse for risikoen i hver sin turnaktivitet.»
3. Som vist på videoen og skrevet i teksten, må trenere være i stand til å justere hopp, ujevne skranke og bom før en utøver kan konkurrere i disse øvelser. Treneren må være der under rutinen. Turnerer vil bli stoppet og vil motta fradrag hvis treneren ikke er i spottingposisjon for rutinen. Se dommerveiledningen.

## 7. DØMMING

1. Generell bedømmelse - Se dommerveiledningen for spesifikke krav og trekk for hvert nivå og øvelsen.
  - Øvelsen bedømmes ved hjelp av et D (vanskelighetsgrad) panel og E (utførelse) panel. Spesifikke trekk tatt av hvert panel er oppført i dommerveiledningen.
  - D-panelet (vanskelighetsgrad) avgjør om rutinen ble utført i henhold til teksten. D-panelet bestemmer startverdien av rutinen basert på vanskelighetsgrad, bonus og alle gjeldende nøytrale fradrag. Hvis en gymnast utfører noen del av en rutine, er minimumspoengsummen tildelt av D-panelet 1,0.
  - E (Execution) Panel vil evaluere utførelsen av rutinen og anvende alle regler som gjelder for utførelse og amplitude.
  - En til fire dommere kan brukes på hvert panel for hver hendelse.
  - For D-panelet må alle poengsummene stemme overens.

- For E-panelet, hvis det er to eller tre dommere, vil alle poengene bli gjennomsnittet. Med fire dommere vil den høyeste og laveste poengsummen bli eliminert, og de resterende poengsummene vil bli gjennomsnittet.
- Ved bruk av en dommer for D- og E-panelsystemet vil hver dommer være ansvarlig for å bedømme hele rutinen og bestemme poengsummen.
- Dommerne plasserer seg hvor øvelsen utføres med god sikt til gymnasten og kan rådføre seg med hverandre hvis hoveddommeren ber om det. (Hvis dommernes poengsum ikke er "innenfor rekkevidde", er det en konsultasjon. Out of range retningslinjer er oppført i Judges Guide) Den endelige gjennomsnittlige poengsummen gis.
- På grunn av viktigheten av inndelingsprosessen og i rettferdighet for alle, vil følgende regel tre i kraft når konkurransen begynner: Dommere har ikke lov til å snakke med trenere, foreldre eller idrettsutøvere om en gymnasts øvelse. Denne regelen gjelder både på og utenfor konkurransegulvet. Hvis slik kommunikasjon oppstår, vil fjerning av dommeren bli anbefalt til spillkomiteen.

Mer informasjon om dømming: [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic\\_compulsories/Sports-Essentials-Womens-Artistic-Gymnastics-2019-2027-Judges-Handbook-v2.pdf?\\_ga=2.68368593.1733078590.1699012698-2007922619.1693126477](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/Sports-Essentials-Womens-Artistic-Gymnastics-2019-2027-Judges-Handbook-v2.pdf?_ga=2.68368593.1733078590.1699012698-2007922619.1693126477)

## 8. VERDIER PÅ ELEMENTER

1. Det er egne tabeller i hvert apparat som angir verdien på elementer for elementer på nivå A, B, C, 1 og 2 ; Verdier er oppført i den skrevne teksten og dommerveiledningen.
2. Verdier for elementer i nivå 3 og 4-rutiner er oppført i Judges Guide og FIG Code of Points.
3. Gjenkjennelige elementer er elementer som vanligvis utføres i obligatorisk øvelser på hvert apparat. En liste over gjenkjennelige elementer er i vedlegget.
4. FIG-elementer mottar verdien som er oppført i gjeldende FIG Code of Points.
5. For elementer som ikke er i Special Olympics List of Recognizable Gymnastics Skills eller FIG Code of Points, kan en trener sende inn et nytt skjema for element evaluering med oppføringer for en konkurranse. Hovedansvar for konkurranse (TD) skal sende forespørselen til tekniske komiteen før konkurransen i tide til å varsle treneren om avgjørelsen innen 3 uker. Når dette skjemaet returneres, skal treneren ta det med til konkurransen og presentere det for hoveddommeren før konkurransen. Hvis en element blir godkjent for kreditering i World Games, vil den bli lagt til den offisielle element listen.
6. Konkurranseledelsen for National eller World Games kan be om at et rutinemessig innholdsskjema sendes inn med bidrag.

## 9. Protester

1. Det finnes generelle protestskjemaer for ikke-dømmende spørsmål. Arrangør skal oppgi skjemaene.

LEVEL A VIDEO AV ALLE ØVELSER: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-a-2019-2027>

## APPENDIX A: ARTISTIC GYMNASTICS ROUTINES

LEVEL A -HOPP D		E – MAKS TREKK 2,0		
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK	
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. * Spotter kreves Kan utføres i rullestol eller med rullator (eller annen assistanse)			H1 H2	
Hils til dommer	2,0			
Flytte til et angitt punkt	2,0			
"Strekk" landing	2,0			
Hils til dommer	2,0			
Vanskelighetsgrad 8.0				
Utførelse 2.0				
Maks. poengsum 10,0				

### E

Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
 Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
 Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
 Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
 Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
 Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
 Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
 Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
 Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0  
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30  
 Improper Equipment or User of Aids\* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge) Poor rhythm throughout the exercise 0.30  
 Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30  
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10  
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00  
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

LEVEL A - SKRANKE D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. * Spotter kreves Kan utføres i rullestol eller med rullator (eller annen assistanse)			
Hils dommer i begynnelsen av rutinen	1.0		
Ta tak i holme i et overgrep (enten samtidig eller én hånd om gangen)	2.0		
Bytt 1 hånd til et undergrep.	1.0		
Bytt den andre hånden til et undergrep	1.0		
Slipp holmen	2.0		
Hils dommer på slutten av rutinen	1.0		
Vanskelighetsgrad 8.0			
Utførelse 2.0			
Maks poengsum 10			

**E**  
Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0  
Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30  
Improper Equipment or User of Aids\* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)  
Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30  
Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30  
Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10  
Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10  
Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00  
Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30  
Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



LEVEL A – BOM D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
<p>Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.</p> <p>Kan utføres i rullestol, ved hjelp av en linje på gulvet for en bjelke, eller med rullator, ved hjelp av en nærløys eller en linje på gulvet.</p> <p>Valgfri koreografi, inkludert disse kravene:</p> <p>Hils dommer i begynnelsen av rutinen 2.0</p> <p>Steg til midten av bom 1.0</p> <p>Pose- eller armbevegelser 2.0</p> <p>Steg til enden av bom 1.0</p> <p>"Strekking" avsprang 1.0</p> <p>Hils til dommer på slutten av rutinen 1.0</p> <p>Vanskelighetsgrad 8.0</p> <p>Utførelse 2.0</p> <p>Maks. poengsum 10,0</p>			

### E

Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10

Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30

Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50

Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00

Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30

Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10

Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10

Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10

Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids\* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

LEVEL A – FRITTSTÅENDE D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. Kan utføres på gulvet, på mattene, med rullator eller i rullestol.			
Valgfri koreografi, inkludert disse kravene:			
Hils dommere i begynnelsen av rutinen			
Begynnende pose	1.0		
1-2 tømmerruller eller valgfrie bevegelser med rullator eller rullestol	2.0		
Avsluttende pose	2.0		
Hils dommere på slutten av rutinen	1.0		
Vanskelighetsgrad 8.0			
Utførelse 2.0			
Maks. poengsum 10,0			

Link musikk [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic\\_compulsories/music/09-Level-A-WAG-Music-Floor-Exercise-7-Years-VA.mp3](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/09-Level-A-WAG-Music-Floor-Exercise-7-Years-VA.mp3)

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
Improper Attire 0.30                      Routine Fails to Finish with the Music 0.30
Improper Equipment or User of Aids* 1.00                      Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
Poor rhythm throughout the exercise 0.30                      Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30
Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30
<b>Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30</b> <b>Signals to Gymnast by Coach 0.10</b>
Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
<b>Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50</b> <b>Coach Not in Spotting Position, each time 1.00</b>
<b>Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30</b>
Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30
* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

<b>E</b>
Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10
Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30
Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50
Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30
Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Link Level B øvelser: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-b-2019-2027>

LEVEL B – HOPP	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.			
1. Stå på springbrett	1.00	H1 H2	
2. Hils dommere	1.50		
3. Strekk hopp	2.00		
4. Fiksert posisjon i avslutning - strakk	2.00		
5. Hils dommere	1.50		

**E**  
 Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
 Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
 Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
 Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
 Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
 Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
 Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
 Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
 Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0  
 Improper Attire 0.30      Routine Fails to Finish with the Music 0.30  
 Improper Equipment or User of Aids\* 1.00      Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)  
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30      Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30  
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30  
**Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30**      **Signals to Gymnast by Coach 0.10**  
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10  
**Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50**      **Coach Not in Spotting Position, each time 1.00**  
**Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30**  
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

LEVEL B – BOM	D	E – MAKS TREKK 2,0		
ELEMENT		VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.				
* Spotter kreves		1.0		
1. Hils dommere		1.5		
2. Gå på bom enten på enden eller midten forfra eller sidlengs.		1.0		
3. Utfør en bevegelse fra listen nedenfor*		1.0		
4. Utfør en annen bevegelse fra listen-kan være den samme eller en ny		1.0		
5. Pose		1.0		
6. Avsparing eller gå ned fra bomen til fiksert landing		1.5		
7. Hils dommere		1.0		
* LISTE OVER FORESLÅTTE BEVEGELSESBEGVELSER PÅ RESULTATARKET I E-PANELET				
BEVEGELSESBEGVELSER:				
- GÅ FREMOVER				
- GÅ SIDLENGS				
- GÅ BAKOVER				
- SKYV FREMOVER				
- SKYV SIDLENGS, VENSTRE				
- SKYV SIDLENGS, HØYRE				
- MARSJ FREMOVER				
- MARSJ BAKOVER				

E

Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids\* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

LEVEL B – SKRANKE	D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT		VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. * Spotter kreves				
1. Hils dommere		0.5		
2. Gripe nedre holmen I over grep		1.0		
3. Pikert hold		1.0		
4. Ridesitt (svevsitt)		1.0		
5. Pikert hold		1.0		
6. Kroppert hold		1.0		
7. Bytt en hånd til under grep		1.0		
8. Butt andre hånd til under grep		1.0		
9. Slip holmen, hils dommere		0.5		

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids\* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

E  
Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

LEVEL B – FRITTSTÅENDE D			E– MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy			
1. Hils dommere	1.0		
2. Begynnende pose	1.0		
3. Utfør en bevegelse fra listen nedenfor*	1.0		
4. Utfør en annen bevegelse fra listen-kan være den samme eller en ny	1.0		
5. 1-2 tømmerruller	2.0		
6. Avsluttende pose	1.0		
7. Hils dommere	1.0		
* List bevegelse:			
- GÅ FREMOVER 3 steg			
- GÅ SIDELENGS 3 steg			
- GÅ BAKOVER 3 steg			
- SKYV FREMOVER 3 steg			
- SKYV SIDELENGS, VENSTRE 3 steg			
- SKYV SIDELENGS, HØYRE 3 steg			
- MARSJ FREMOVER 3 steg			
- MARSJ BAKOVER 3 steg			

Link til musikk: [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic\\_compulsories/music/11-Level-B-WAG-Music-Floor-Exercise-7-Years-VA.mp3](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/11-Level-B-WAG-Music-Floor-Exercise-7-Years-VA.mp3)

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
Improper Attire 0.30      Routine Fails to Finish with the Music 0.30
Improper Equipment or User of Aids* 1.00      Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
Poor rhythm throughout the exercise 0.30      Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30
Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30
<b>Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30</b> <b>Signals to Gymnast by Coach 0.10</b>
Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
<b>Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50</b> <b>Coach Not in Spotting Position, each time 1.00</b>
<b>Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30</b>
Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30
* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

E  
Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

LEVEL C LINK VIDEO: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-c-2019-2027>

LEVEL C – HOPP D	E– MAKS 2,0		
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
<b>Valg 1.</b> Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. 1. Hils dommere 2. Gå eller løpp til springbrett 3. Stå med beinet sammen på springbrett 4. Strekk hopp 5. Fiksert posisjon i avslutning - strakk 6. Hils dommere	9.0   1.0 1.0 1.0 2.0 1.0 1.0	H1 H2	
<b>Valg 2.</b> 1. Hils dommere 2. Tilløp 3. Sats på brett 4. Strekk hopp 5. Fiksert posisjon i avslutning - strakk 6. Hils dommere	10.0 1.00 1.00 2.00 2.00 1.00 1.00		
Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0 Improper Attire 0.30      Routine Fails to Finish with the Music 0.30 Improper Equipment or User of Aids* 1.00      Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge) Poor rhythm throughout the exercise 0.30      Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30      Signals to Gymnast by Coach 0.10 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50      Coach Not in Spotting Position, each time 1.00 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30 * In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.			

[2027/womens-artistic-gymnastics-level-c-2019-2027](https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-c-2019-2027)

E  
 Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
 Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
 Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
 Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
 Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
 Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
 Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
 Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
 Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

LEVEL C – BOM D			E– MAKS 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.			
* Spotter kreves			
1. Steg opp på bom sidlengs	1.0		
2. Ta steg til høyre, arm bevegelse	0.5		
3. Ta steg til venstre, arm bevegelse	0.5		
4. 90 graders piruett	1.0		
5. 3 Marsj steg	1.0		
6. Utfall	1.0		
7. 3 spark fremover 45°	1.0		
8. 2 arm bevegelse høyre, venstre	1.0		
9. Avsprang -Strekkhopp	1.0		

E  
Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

Spesielt for Level C: Failure to present before and/or after exercise **0.1** hver gang

Short Exercise - 4 elements or less **2.0**

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30 **Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10** Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids\* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30

**Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30** **Signals to Gymnast by Coach 0.10** Exceeding the Floor Exercise Boundary/

Out of Bounds, each time 0.10

**Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50** **Coach Not in Spotting Position, each time 1.00**

**Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30**

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



LEVEL C – SKRANKE D			E– MAKS 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.			
ØVRE HOLMEN:			
1. Strakk heng	1.00		
2. Kroppert hold	1.00		
3. Strakk heng	1.00		
4. Ridesitt (svevsitt)	1.00		
5. Strakk heng	1.00		
6. Slipp holmen og land på matte	1.00		
NEDRE HOLMEN:			
7. Innhopp til støtt posisjon	1.00		
8. Avsprang	1.00		

E  
Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10  
Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30  
Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50  
Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00  
Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30  
Amplitude  
Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10  
Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10  
Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10  
Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

### SPESIELT FOR LEVEL C: Failure to present before and/or after exercise **0.1 HVER GANG**

#### Short Exercise - 4 elements or less **2.0**

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids\* 1.00

Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30

Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30

Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Short Exercise 2.00 / 4 elements or less Level 1 - 3, Level 4 (5)

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50

Coach Not in Spotting Position, each time 1.00

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

LEVEL C – FRITTSTÅENDE	D	TID: 0,30			E– MAKS 2,0
ELEMENT			VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.					
1. 3 bein spark til siden			1.0		
2. 2 side steg til venstre			0.5		
3. 2 side steg til høyre			0.5		
4. 360° "Tiptoe turn"			1.0		
5. Strekk hopp			1.0		
6. Løpende steg			1.0		
7. Knestående balanse			1.0		
8. Bælge bakover			1.0		
9. Avslutende pose			1.0		

Link til musikk: [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic\\_compulsories/music/07-Level-C-WAG-Music-Floor-Exercise-Juicy-Wiggle.mp3](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/07-Level-C-WAG-Music-Floor-Exercise-Juicy-Wiggle.mp3)

Spesielt for Level C Frittstående: Kort øvelse 5 elementer eller mindre = trekk 2.0

Tid = 0,30 Trekk 0,1 for hver sek over

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30      **Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10**      Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids\* 1.00      Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30      Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30

**Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30**      **Signals to Gymnast by Coach 0.10**      Exceeding the Floor

Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

**Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50**      **Coach Not in Spotting Position, each time 1.00**

**Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30**

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

E

Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,10

Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,30

Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0,50

Fall\* Inkluderer fall på eller av apparatet 1,00

Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0,30

Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0,10

Rhythm pauser, intermitterende stopper 0,10

Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0,10

Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

**SPESIILT TREKK FOR LEVEL 1:****D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)****E trekk som i FIG**

Link til øvelse Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>

Level 1									Total	Neutral deductions
START NR.	1. (1,0)	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (2,0)	5. (1,0)	6. (2,0)	7. (1,0)	8. (1,0)		

**WAG HOPP -VAULT****D****X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 1 – HOPP	D			E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT		TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.	10.0	H1	H2	
1. Hils dommere	1.00			
2. Tilløp	1.00			
3. Sats på brett	1.00			
4. Strekkhopp til stående på matte	2.00			
5. Fiksert, strakk landing	1.00			
6. 2-3 steg fremover, spark opp til ¾ håndstående med ett og ett bein	2.00			
7. Kontrollert og fiksert landing	1.00			
8. Hils dommere	1.00			

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 1: KORT ØVELSE 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10** Failure to remove skum moduler eller springbrett, each 0.3

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)

E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

Link til øvelse Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>**WAG SKRANKE -PARALLEL BARS****D** X = UTFØRT **E som i FIG**

Level 1	High Bar					Low Bar		A. eller B. (bonus)		Total	Neutral deductions
START NR.	1. (0,5)	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (1,0)	5. (1,0)	6. (1,5)	7. (1,5)	8A. (1.0)	8B. (1,5)		

LEVEL 1 – SKRANKE	D		E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
<p>Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.</p> <p>ØVRE HOLMEN:</p> <p>1. Strakk heng</p> <p>2. Kroppert hold, 2 SEK HOLD</p> <p>3. Strakk heng</p> <p>3. Ridesitt (svevsitt), 2 SEK HOLD</p> <p>4. Strakk heng</p> <p>5. Slipp holmen og land på matte</p> <p>NEDRE HOLMEN:</p> <p>6. Innhopp til støtt posisjon</p> <p>7. Vipp</p> <p>8A. Avhopp - Undersving</p> <p>ELLER BONUS</p> <p>8B. "Rulle framover" med strake bein til stående på gulvet under skranken.</p>			

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 1: BRUK AV HØY BOM = TREKK 1.0\* KORT ØVELSE 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10**

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

**D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)****E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10****Link til øvelse Level 1:** <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>**WAG BOM – BALANCE BEAM****D****X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 1 – BOM	D			E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK	
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.				
1. Steg opp på bom sidlengs	1.0			
2. 3 steg til siden	1.0			
3. 90 graders piruett	1.0			
4. Utfall	1.5			
5.3 spark fremover 90°	1.5			
6. PASSE balanse	1.5			
7. 3 marsjerende steg	1.0			
8. Avsprang – gå på tå til enden av bommen - strekkhopp	1.5			

Level 1									Total	Neutral deductions
START NR.	1. (1,0)	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (1,5)	5. (1,5)	6. (1,5)	7. (1,0)	8. (1.5)		

**SPEIELT TREKK FOR LEVEL 1: KORT ØVELSE 6 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0**

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10 OVERTID - TREKK 0,1 HVER SEK

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

**D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)****E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10**Link til øvelse Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>**WAG FRITTSTÅENDE – FLOOR****D****X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 1 – FRITTSTÅENDE - FLOOR		D	TID = 1,16			E– MAKS 10,0	
ELEMENT				VERDI	UTFØRT	TREKK	
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.							
1. 3/4 HANDSTAND/TEETER TOTTER TO LUNGE				1.0			
2. 2 PASSE HOPS				0.5			
3. PASSE HOLD				0.5			
4. DANCE PASSAGE				1.0			
5. CHASSE LEFT, CHASSE RIGHT				0.5			
6. LEVER/T-HOLD				1.0			
7. HURDLE STEP				1.0			
8. STRAIGHT JUMP				1.0			
9A. SQUAT 1/2 TURN OR				1.0			
9B. FORWARD ROLL				2.0			
10. TUCKED BACK ROCK				2.0			
11. BACK BODY WAVE				1.0			

Level 1									Enten A. eller B.			TOTAL	NEUTRAL TREKK	
START NR.	1 (1,0)	2 (0,50)	3 (0,5)	4 (1,0)	5 (0,5)	6 (1,0)	7 (1,0)	8 (1,0)	9 A (1,0)	9 B (2,0)	10 (1,0)	11 (0,5)		

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 2: KORT ØVELSE 6 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0**

**Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10** OVERTID - TREKK 0,1 HVER SEK

\* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

**D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)**

**E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10**

**Link til øvelse Level 1:** <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

**Musikk Frittstående:** [https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic\\_compulsories/music/14-Level-2-WAG-Music-Floor-Exercise-Hand-Clap.mp3](https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/14-Level-2-WAG-Music-Floor-Exercise-Hand-Clap.mp3)

**WAG FRITTSTÅENDE – FLOOR****D** **X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 2 – FRITTSTÅENDE - FLOOR		D	TID = 1,20	E– MAKS 10,0		
ELEMENT				VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.						
1. Passe piruet 180°				1.0		
2. Håndstående				1.0		
3. 2 Chassé forover				0.5		
4. Strekkhopp				1.0		
5. Kuppert hopp				1.0		
6. Kroppsbølge forover				0.5		
7A. "candel stick" - posisjon eller				1.0		
7B. Rulle bakover				1.0		
8. Slå hjul				1.0		
9. Danse steg				1.0		
10. HURDLE				1.0		
11. LEVER/T-HOLD				1.0		

Level 2							A. eller B.						TOTAL	NEUTRAL TREKK
START NR.	1 (1,0)	2 (1,0)	3 (0,5)	4 (1,0)	5 (1,0)	6 (0,5)	7A (1,0)	7B (1,0)	8 (1,0)	9 (1,0)	10 (1,0)	11 (1,0)		

**SPEIELT TREKK FOR LEVEL 2: KORT ØVELSE 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0**

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10

**D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)**

**E trekk som i FIG**

Link til øvelse Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

**WAG SKRANKE – PARALLEL BARS**

**D X = UTFØRT E som i FIG**

LEVEL 2 – SKRANKE – PARALLEL BARS		D			E– MAKS 10,0		
ELEMENT		VERDI	UTFØRT	TREKK			
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.							
ØVRE HOLMEN:							
1. Innhopp til langkip – utstrekning framme		1.0					
2. Sving tilbake		1.0					
3. Undersving		1.0					
4. Sving tilbake		1.0					
5. Hopp ned etter sving bakover - til landing.		1.0					
NEDRE HOLMEN:							
6A. Innhopp til støtt posisjon ELLER		1.0					
6B. PULLOVER MOUNT (BONUS) ELLER		2.0					
6C. KICKOVER MOUNT (BONUS)		2.0					
7. Strakk arm Vipp – hofte ikke i kontakt med holmen		1.0					
8A. Undersving avhopp ELLER		1.0					
8B. "Rulle framover" med KROPPERT bein til stående på gulvet under		2.0					

Level 2	High Bar					Low Bar A. eller B./C. (bonus)				A. eller B. (bonus)		Total	Neutral Deductions
START NR.	1. (1,0)	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (1,0)	5. (1,0)	6A. (1,0)	6B. (2,0)	6C. (2,0)	7. (1,0)	8A. (1,0)	8B. (2,0)		



**SPEIELT TREKK FOR LEVEL 2:**

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)

E trekk som i FIG

Link til øvelse Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>**WAG HOPP – VAULT****D****X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 2 – HOPP – VAULT	D		E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy.	10.0		
1. Hils dommere	1.00		
2. Tilløp	1.00		
3. Sats på brett	1.00		
4. Strekkhopp til stående på matte	2.00		
5. Fiksert, strakk landing	1.00		
6. 2-3 steg fremover, spark opp til Håndstående med ett bein SAMLET OG STRAKK	2.00		
7. Kontrollert og fiksert landing	1.00		
8. Hils dommere	1.00		

Level 1									Total	Neutral deductions
START NR.	1. (1,0)	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (2,0)	5. (1,0)	6. (2,0)	7. (1,0)	8. (1,0)		

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 2: KORT ØVELSE - 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0**

**Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10**

**D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)**

**E trekk som i FIG**

**Link til øvelse Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>**

**WAG BOM – BALANCE BEAM D X = UTFØRT E som I FIG**

LEVEL 2 – BOM – BALANCE BEAM D		E– MAKS 10,0		
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK	
Videoen er den offisielle versjonen. Denne skrevne teksten er bare et ekstra undervisningsverktøy. Lav eller høy bom:	9.0/ 10.0			
1A. Steg opp på lav bom til huksitt og reis opp				
1B. Sving beinet strakt over bommen (ett bein på hver side av bommen) til huksitt og reis opp	1.0 1.0			
<b>HIGH BEAM BONUS</b>				
2. Spark forover 90°, Steg til ARABESQUE, høyre bein	<b>+1.0</b>			
3. Spark forover 90°, Steg til ARABESQUE, venstre bein	1.0			
4. 180° Piruet	1.0			
5. Hold/ balanse: Løft ett ben bak – ståbeinet strakt - (T HOLD)	1.0			
6. Strekkhopp	1.0			
7. 90° vending til 2 skritt sidelengs i på tå (RELEVE)	1.0			
8. 90° vending til «COUPE STEPS»	1.0			
9. Gå til enden av bommen: Avhopp: Spagahopp herrespagat	1.0			

Level 2	A. ELLER B.		BONUS HØY BOM + 1,0									TOTAL	NEUTRAL TREKK
START NR.	1.A. (1,0)	1.B. (1,0)	+1,0	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (1,0)	5. (1,0)	6. (1,0)	7. (1,0)	8. (1,0)	9. (1,0)		

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 3: KORT ØVELSE - 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0**

Mindre en 3 godkjent elementer på nedre holmen eller øvre holmen - = TREKK 2.0

**D - ELEMENT (SOM FOR EKS. FORWARD HIP CIRCLE) KAN BRUKES TO GANGER, EN GANG PÅ NEDRE HOLMEN OG EN GANG PÅ ØVRE HOLMEN FÅ GODKJENNING****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10****D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4,0 I TREKK)****E trekk som i FIG**Link til øvelse Level 3: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-3-2019-2027>**WAG LEVEL 3 SKRANKE – PARALLEL BARS D X = UTFØRT** LEVEL 3 FRA SKJEMA TRENER MÅ LEVERE 1 UKE FØR KONKURRANSEN*\* Spotter kreves*

Gymnaster kan bruke ekstra matter, skum moduler eller et springbrett. Elementer i rutinen kan utføres i hvilken som helst rekkefølge, ved hjelp av disse komposisjonsretningslinjene:

1. 6 elementer (3 på øvre holme og 3 på nedre holme).
2. FIG "A" eller gjenkjennelige gymnastikkferdigheter
3. For å bytte holme, må gymnast gå ned og gå opp til andre holme.
4. Bruk av FIB B = ikke gyldig
5. Sikkerhetsmerknad: På øvre holme skal svingende avhopp gjøres med at gymnasten svinger bort fra den nedre holme.

Obligatorisk elementer fra listen = 0,50 hver MAKS 2,0 poeng

1 - PULLOVER OR KICKOVER MOUNT

2 - CAST **TO MINIMUM 45°**

3 - CIRCLING SKILL, FORWARD OR BACKWARD

4 - SWINGING DISMOUNT FROM HIGH BAR, WITH/WITHOUT TURN

\*Gjenkjennelig (gjen.) elementer = 1,0 hver MAKS 8,0 med FIG A

- PULLOVER
- KICKOVER
- TAP SWING, COUNTER SWING (1 SKILL)
- LONG HANG
- STRADDLE HOLD (2 SECONDS)
- TUCK HOLD (2 SECONDS)
- PIKE HOLD (2 SECONDS)

## ROUTINE CONTENTS FORM

## SPECIAL OLYMPICS ARTISTIC GYMNASTICS

This form shall list the recognizable skills and/or a routine sequence that they expect their athlete to perform and receive credit for.

Gymnast Name: Elizabeth Hocort Delegation: SO Australia

Event: Parallel Bars

Level: 3

1	Nedre Holme	Gen. element	Oblig. element	FIG A
2	Kick over	1,0	0,5	
3	<del>Cast</del>	<del>1,0</del>	<del>0,5</del>	
4	Back Hip Circle			1,5
5	Cast, push away to land			
6	Øvre holme			
7	Swings	1,0		
8	Swing pullover	1,0	0,5	
9	Forward Hip Circle			1,5
10	Underswing Dismount	1,0	0,5	
11		5,0	2,0	3,0 = 10,0
12	MEN I Kick over var hun < 45 så fikk ikke godkjent. Da miste hun også 0,5 i Oblig. element			
13	Total ble 8,5 – 1,0 < 3 elementer på nedre holme = 7,5			
14				
15				

- CAST (HIPS OFF BAR, NO ANGLE)
- CAST PUSH OFF BACKWARD DISMOUNT
- CAST, SQUAT ON, JUMP TO HIGH BAR
- UNDERSWING DISMOUNT

og/eller FIG A

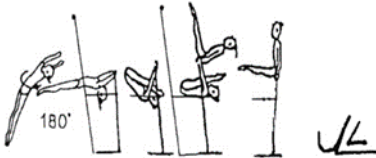
*Glide Kip to support on LB, or Glide with ½ turn (180°) kip to support on LB*



*Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB*



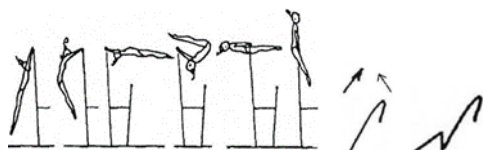
*Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)*



*Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar*



Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support



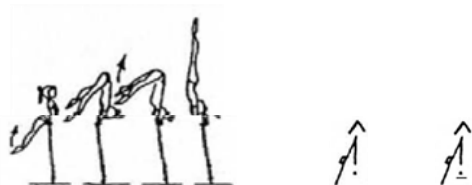
Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB



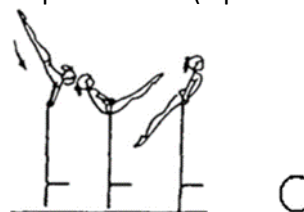
Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB



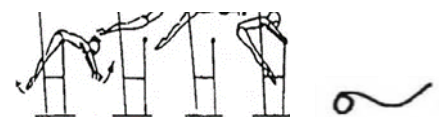
Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change



Hip circle bwd (hips touching bar)



Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")



Clear straddle circle fwd to clear support



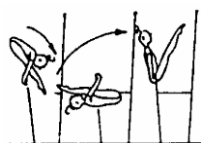
Clear straddle circle fwd in L grip to clear support



Hip circle fwd (hips touching bar)



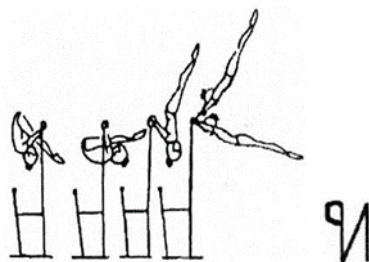
Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support



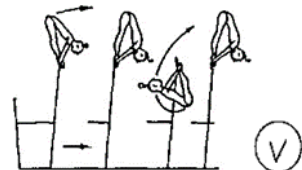
Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support (piked or straddle)



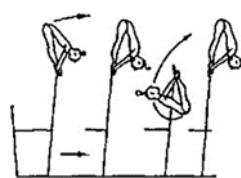
Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB



Sole circle forward (piked or straddle)



Sole circle forward in L- grip



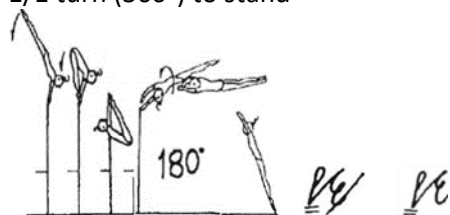
Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar



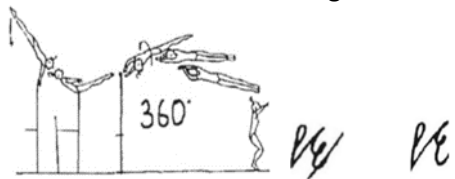
Sole circle bwd  
(piked or straddle)



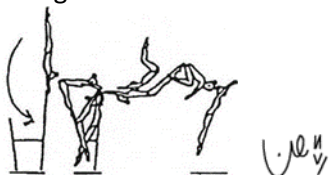
From HB – underswing with ½ turn (180°) or  
1/1 turn (360°) to stand



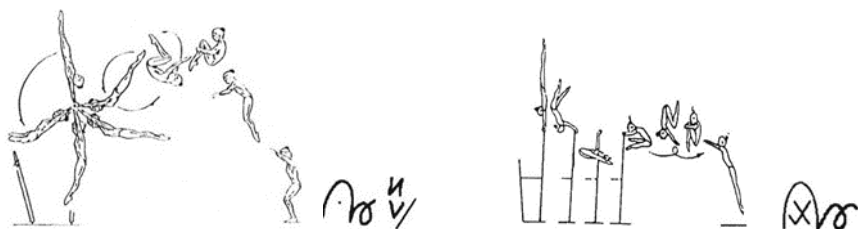
From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand



Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)



Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked





## LEVEL 4 SKRANKE – PARALLEL BARS

### LEVEL 4

\*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

8 elements (4 on high bar & 4 on low bar).

Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills \*se Level 3

Must include a bar change within the routine.

Safety note: On high bar, it is recommended that swinging dismounts release swinging away from the low bar. If, because of the order of skills, the gymnast must release swinging toward the low bar, the coach must be in a position to stop the gymnast from hitting the low bar.

Must include these Special Requirements:

Value • Requirement

0.5 • Cast above 45°

0.5 • Circling element (forward or backward)

0.5 • Additional circling element (same element can receive credit twice if performed once on low bar & once on high bar)

0.5 • Swinging element or additional circling element (same circling element cannot receive credit a third time)

A skill may receive value credit twice in a routine, and the combination may be awarded Bonus

BONUS VALUE MAX 0.50

A+A 0,10

B, A+B 0.20

C, B+B 0.30

Se FIG Code of Pons 2017 og oppdateringer

