

# FIG Elite obligatoriske øvelser / elementer

Versjon 4/ 2024



**TURN KVINNER**

---

**NGTF**



# Forord

Utgave 2/ 2022-2024

Siden 2017 har turn kvinner hatt tilbud om et opplærings- og konkurransesystem etter inspirasjon Age Group Development Program i England – "FIG elite-programmet". Juniorer som velger å stille i "FIG-elite-programmet" kan ikke stille i nasjonale turnstige konkurranser samme år. Rekrutter 11 og 12 år kan stille i både FIG-elite-programmet og nasjonal turnstige samme år.

De obligatoriske øvelsene/elementene kjøres på lørdag og de selvvalgte øvelsene på søndag **for junior. Rekrutt kjører kun FIG elite: Hopp, skranke, styrke/bevegelighet lørdag og bom, frittstående søndag.**

FIG Elite er tatt inn i vurderingen ved uttak til juniorlandslag. Gymnasten må stille i alle 3 FIG konkurransene hvert år for å bli vurdert.

Gymnaster som stiller i sin aller første FIG-konkurransen starter på nivå 4, og må oppnå godkjenning i apparatet for å kunne konkurrere i nivå 3 neste gang osv. Når nivå 1 er nådd, kjøres dette nivået i de neste konkurransene frem til gymnasten er senior.

Godkjenning kan kun oppnås i de nasjonale, terminfestede FIG-konkurransene. Resultatene i hvert enkelt apparat + styrke/bevegelighet vil bli evaluert og godkjenning gis hvis:

**D = nivået man stiller i (ingen trekk) og E= 8,00 eller høyere i hopp/skranke, E=7,50 eller høyere i bom/frittstående/styrke-bevegelighet.**

**Gymnasten får 2,00 poeng i trekk om hun kjører det samme nivået som hun har fått godkjent tidligere.** Overdommer trekker - 2,00 poeng som et nøytralt trekk.

**Unntak:** Gymnasten kan kjøre samme øvelse to FIG- konkurranser etter hverandre uten å få trekk dersom det er to konkurranser i vårsesongen eller to konkurranser høstsesongen. Dette fordi det er kort tid mellom konkurransene til å lære seg en ny øvelse.

## Bedømming – Generelt:

- Alle trekk er basert på FIG bedømmingsreglement 2022-2024 og noen få spesielle trekk (f.eks. tilløpet i hopp, hvordan satsen på brettet er utført, stopp i serier) som står i oppsettet til hvert nivå.

- D- verdien på nivået + eventuelle bonus
- D blir aldri negativ verdi, da blir D=0,00
- Bonus gis bare ved vellykkede forsøk som i FIG (uten fall)
- Bonus 0,2p for å stå i landing ("plante") i hopp, skranke, bom, og i frittstående for å stå i landing i akrobatiske serie der siste element salto (0,2 per serie)
- VM = verdi mangler. Når element utelates, er trekket -2,00 poeng (trekker ikke elementverdi i tillegg). Øvelsen i sin helhet kan ikke oppnå godkjenning ved utelatelse av element.
- D trekker for stopp i serier
- E-dommer bruker utførelsestrekk fra FIG og artisteritrekke i bom /frittstående.
- Forsøk på element: Så lenge gymnasten har gjort et forsøk på element innen samme element-rad/gruppe. Element vil ikke bli godkjent og trekkes fra D-verdi. E-dommer trekker for utførelse av elementet ut fra intensjonen med elementet.

10 poeng - totale trekk = E-dommer karakter

2022	Styrke/Bevegelighet	Hopp	Skranke	Bom	Frittstående
Nivå 4 (+Bonus 0,50)	4,00	2,00	3,00+B	3,00	3,00
Nivå 3 (+Bonus 1,00)	4,00	3,00	4,00+B	4,00+B	4,00+B
Nivå 2 (+Bonus 1,00)	5,00	3,50/3,50/3,50	5,00+B	5,00+B	5,00+B
Nivå 1 (+Bonus 0,50)	5,00	FIG verdi+1,00+B	6,00+B	5,50+B	5,50+B
+ FIG bonuser					

#### OPPVARMING I APPARATENE:

I nasjonale FIG konkurranser er det i utgangspunktet ikke innturning/oppvarming i apparatet rett før konkurransøvelsen. Av sikkerhetshensyn gis gymnaster som utfører følgende elementer rett til innturning:

- Hopp med salto i 2. svevphase.
- Skranke: slippelementer av C-verdi eller høyere, og avsprang med dobbel salto
- Bom: akrobatiske serie med svev + salto.
- Frittstående: akrobatiske serie med dobbel salto.

Det gis mulighet for to forsøk på elementet/ forøvelse for elementet. Gymnasten har ikke tillatelse til å trene på andre elementer i øvelsen under denne innturningen. Forsøkene skal utføres enten før gruppen starter i apparatet eller mellom gymnaster forut for gymnastens tur. Gymnastens trener skal gi muntlig beskjed til overdommer(D-dommer) i forkant. Gymnast/

trener er selv ansvarlige for at forsøket utføres mens dommerpanelet dømmer foregående øvelse

# Hopp – Nivå 4

## To obligatoriske hopp:

1. Araber strak salto bakover fra brettet
2. Strak salto forover fra brettet

Gjennomsnittet av begge hopp blir tellende karakter og legges inn i resultatsystemet.

Utføres kun ett hopp, deles resultatet på to. (D karakter deles på to og E karakter deles på to og legges sammen).

**Dersom hopp ikke gjøres i rekkefølge, trekkes 2,00 poeng fra D-verdien i det første hoppet.**

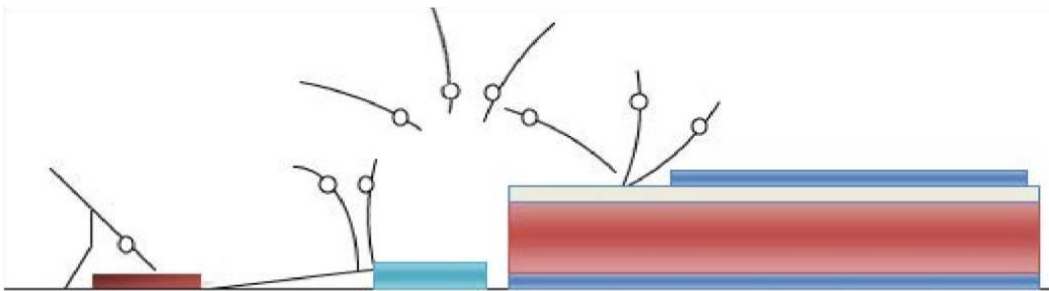
### Hopp 1:

#### Araber strak salto bakover fra brettet

**D Verdi 2,00**

(Kun ett forsøk)

Land på bena og FALL bakover til ryggliggende. Hopp bakover etter landing ikke tillatt  
Landingsmatte 80 cm og 20 cm ekstra myk matte legges oppå.



### Apparatspesifikke trekk (E-dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp maks 25m</b>			
• Mangelfull fartsøkning i tilløpet	x	x	
<b>Første fase – sats på brettet</b>			
• Feil håndsett på gulvet i araberen	x		
• Føttene treffer ikke i senter på brettet	x		
• Bøyde armer i araber	x	x	

• Mangelfull strak kropp på brettet	x	x	x
<b>Annen fase - sats fra brettet</b>			
• Forlater ikke brettet i vertikal posisjon	x	x	
• Mangler at armene er ved ørene idet føttene forlater brettet	x	x	
• Beindeling og/eller knærne ikke sammen	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x
<b>Tredje fase til "opp-ned" posisjon</b>			
• Armene ikke langs ørene i "opp-ned" posisjon i salto	x	x	
• Har ikke rett kroppsposisjon frem til "opp-ned" posisjon (for stor svai eller pikering)	x	x	x
• Kroppsposisjon i "opp-ned"-posisjon	x		
• Delte ben	x	x	
• Bøyde ben	x	x	x
<b>Fjerde fase fra "opp-ned"-posisjon til landing</b>			
• Har ikke rett kroppsposisjon (for stor pikering ned)	x	x	x
• Delte ben	x	x	
<b>Landingsfeil</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>
• Underrotasjon av saltoen			
Uten å falle forover	x		
Med fall forover		x	
• Skritt	x	x	Max 0.80
• Fall			1.00
• Hopp etter landing i motsatt retning	x	x	x

• Retningsavvik ved første kontakt med matta i landingen	x	x	
• Beina fra hverandre i landingen	x		
• Dynamikk	x	x	x
• Lander ikke på beina – ugyldig hopp			0.00

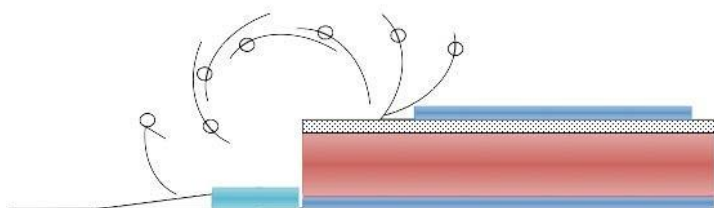
NB: Yourschenko-matte obligatorisk for rondat-hopp Hvis ikke – 0 i karakter.

## Hopp 2:

### Strak salto forover fra sats på brett

**D verdi 2.00**

Land på føttene og fall forover til liggende på magen. Hopp ikke tillatt. Landingsmatte 80 cm, med 20 cm ekstra myk matte oppå.



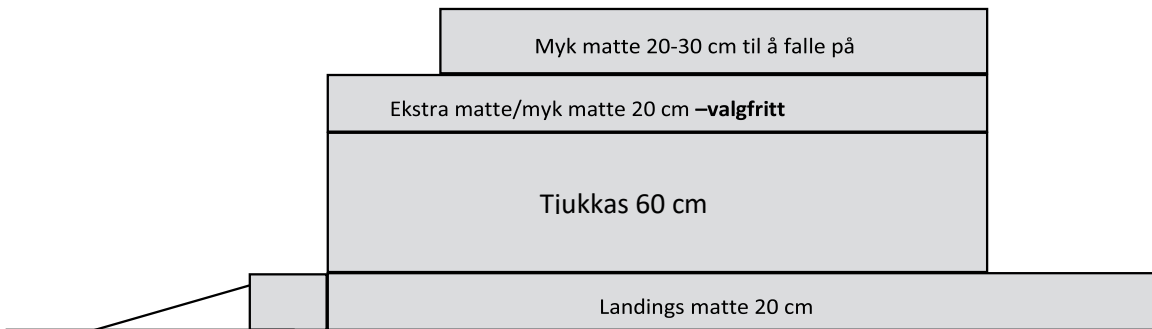
Gymnasten har kun ett forsøk

Høyde på mattene = 80 cm fra gulvet  
Ekstra myk 20 cm matte

### Apparatspesifikke trekk (E dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp maks 25m</b>			
• Mangelfull fartsøkning i tilløpet	x	x	
<b>Første fase – sats på brettet</b>			
• Føttene peker til siden og ikke fremover på brettet	x		
• Armene ikke bak kroppen i innhopp på brettet	x	x	
• Tomlene er ikke langs siden på kroppen når armene svinger fremover i satsen	x	x	
<b>Andre fase – sats på brettet til “opp – ned” posisjon</b>			
• Mangelfullt sving av hælene i inngang til salto	x	x	
• Stor pikering eller svai i “opp – ned” posisjonen i saltoen	x	x	x
• Armene ikke langs ørene i “opp – ned” posisjon i salto	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x

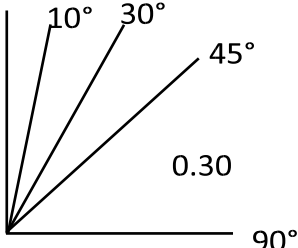
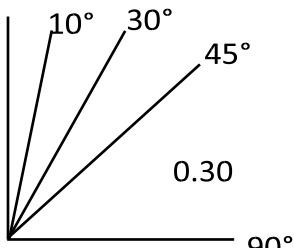
• Mangelfull høyde/rotasjon i "opp-ned" - posisjon i salto	x	x	X
• Beindeling og/eller knærne ikke sammen	x	x	
<b>Tredje fase fra "opp-ned"-posisjon til landing</b>			
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon fram til landing (pikering i hoftelddet)	x	x	X
• Beindeling og/eller knærne ikke sammen	x	x	
<b>Landing</b>			
• Underrotasjon i salto			
• Underrotasjon - uten å falle bakover	x		
• Underrotasjon - med fall bakover		x	
• Skritt	x	x	Max 0.80
• Fall			1.00
• Hopp bakover etter landing	x	x	X
• Retningsavvik i landing (første kontakt med underlaget)	x	x	
• Bendeling i landing	x		
• Dynamikk gjennom hele hoppet	x	x	X
• Lander ikke på beina først – hoppet ikke gyldig			0.00

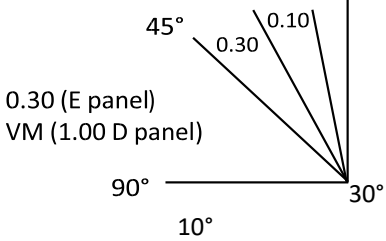
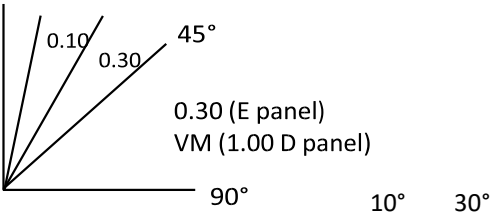


NB: Yourschenko-matte obligatorisk for rondat-hopp Hvis ikke – 0 i karakter.



## SKRANKE – Nivå 4

Glatstang - høyde 2.55m		D verdi 3.00 maksimalt	Bruk FIG trekktabell dersom ikke annet er spesifisert
Verdien av elementet er spesifisert i teksten		Ikke forsøk på element VM (Verdi Mangler) - 2.00	Kipp og omsving trekk i henhold til diagrammet
Verdi	ELEMENTER (obligatorisk rekkefølge)	Notater	
0.50	Opphopp – fra heng, vanlig overtak og fartsøkning		
0.50	Hengkip		
0.50	Vipp mot håndstående med strake armer og samlede bein til (minimum) 45°	<p>Vipp med delte ben og vinkel i hoften er ikke tillatt (VM)</p>  <p>0.30 (E panel) VM (0.50 D panel)</p>	
1.00	<p>Fri hjulomsving til 45° minimum (vektlegge kroppsposisjon og utstrekning "body alignment")</p> <p><b>VALGFRIIT: BONUS</b> Stalderomsving til 45° minimum (vektlegge kroppsposisjon og utstrekning "body alignment")</p>	<p>Trekk for for tidlig eller sen utstrekning</p>  <p>0.30 (E panel) VM (1.00 D panel)</p> <p><b>D-dommer: Bonus 0,5 p for stalder</b></p>	

1.00	Kjempeomsving bakover til inntil 10° fra håndstående, retningsendring	<p>Hvis forsøket går over håndstående – trekk 0.50 for ekstra sving, 2. gang - trekk 0.50, 3. gang 1.00. Stopp - gå tilbake til startposisjon for å gjøre kjempe forover. Hensikten er at øvelsen skal gå i ett.</p> <p>Ved for stor knekk i oppsvinget – trekk 0.1 &gt; 0.3</p>
		 <p>0.30 (E panel) VM (1.00 D panel)</p> <p>Under 90° - forsøk underkjennes</p>
1.00	Kjempe forover til inntil 10° fra håndstående (hælene gir fart)	<p>Hvis forsøket går over håndstående, trekk 0.50 ekstra sving, 2.gang trekk 0.50, 3. gang 1.00 fall. Stopp og gå tilbake til startposisjon for å gjøre kjempe bakover. Hensikten er å skape flyt/øvelsen skal gå i ett</p>  <p>0.30 (E panel) VM (1.00 D panel)</p> <p>Under 90° - forsøk underkjennes</p> <p>Manglende tilslag med hælene 0.50</p>
0.50	Kjempe bakover gjennom håndstående	<p>Vanlige trekk for kjempeomsving verdien på elementet - 0.50 p</p> <p>Under 90° - forsøk underkjennes</p> <p>Trekk for “upswing” – vinkel i skulder for å dempe farten før vertikal – trekk 0.1 &gt; 0.3</p>

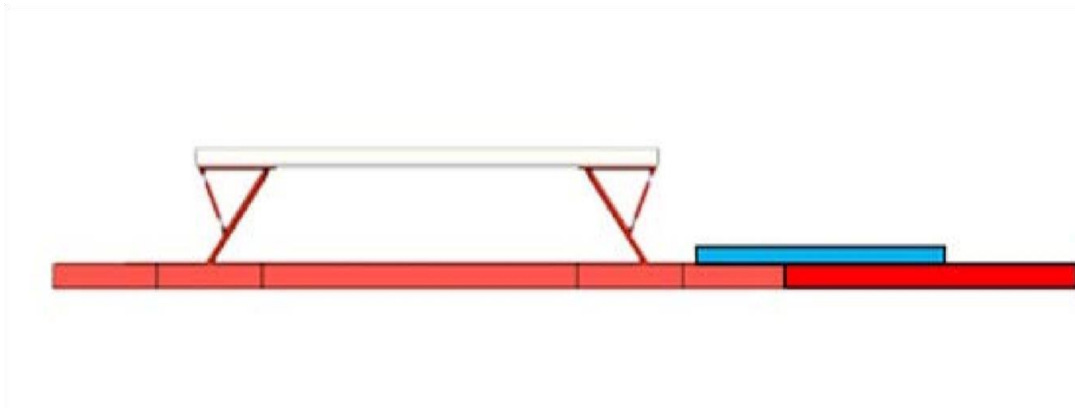
## BOM – Nivå 4

Selvvalgt øvelse med obligatoriske elementer i valgfri rekkefølge

Ingen tidtaking		D verdi 3.00 maks	Bruk FIG trekk
<p><b>Generelt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dersom gymnasten faller etter et element som skal være i serie, må gymnasten gjøre nytt forsøk på hele serien</li> <li>Dersom gymnasten faller i serien før avhoppet må hele serien repeteres.</li> </ul> <p><b>Alle steder det står DIREKTE og det ikke gjøres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle "hold-elementer" skal holdes i 2 sekunder</li> </ul>			Ikke forsøk på oblig element- 2,00 (VM=verdi mangler) D-dommer-trekk
<ul style="list-style-type: none"> <li>Det skal være minst ett gymnastisk sprang med 180° splitt (<b>må være 180 grader splitt, ellers - 0,50 av D-dommer</b>). Alle andre hopp med splitt/beindeling trekkes i hht til FIG-reglement</li> <li><b>Vise på tå bevegelser i hver lengde (releve)</b></li> </ul>			D-dommer trekker – 0,50 Ikke hold 2 sek - 0,30 E-dommer trekk  E-dommer trekker -0,50 ved utelatelse av releve ( <b>trekkes en gang</b> )
<p><b>Manglende element VM=verdi mangler</b></p> <p><b>Ikke forsøk på element VM - 2.00</b></p>	<p>til 180°</p>  <p><b>D panel VM splitt – 0,50</b> <b>E panel</b> trekk for splitt: &gt; 0° - 20°      trekk 0.10 &gt; 20°            trekk 0.30</p>	<p><b>Utilstrekkelig bendeling - krav splitt/beindeling</b></p> 	
VERDI	ELEMENTER (valgfri rekkefølge)	Kommentarer	
	Opphopp – valgfritt opphopp		
0.50	Svevsitt, med samlede bein – <b>Hold 2 sekunder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnasten kan sitte på bommen før hun gjør svevsitt</li> <li>Strake bein</li> <li>Trekk for utilstrekkelig hold 0.10, 0.30</li> </ul>	

1.00	Start med å løfte benet strakt over 90 grader	Trekk etter diagrammet
1.00	Bakover bro og land på tå fiksert med armene opp langs ørene - sving så armene bakover direkte	Utilstrekkelig bendeling i bro
	flikk-flakk med beindeling.	Setter ned helene for tidig for å forberede til flikk-flakk -0,3
1.00	Landmålerhopp med strake bein	
1.00	Splitthopp – direkte strekkhopp. Stopp – pikert hopp med beindeling (herrespagat)	Ett av hoppene som utføres må vise 180 grader ellers trekkes -0,5 av D-Dommer
1.00		
0.50	360° piruett (passé developpe)	
1.00	Hjul – direkte salto bakover kroppert til avhopp	Stopp mellom Elementene -0,5 D -Dommer trekk


FIG artisteri-trekk i tillegg -



Landingsmatte 20 cm + 10 cm

# FRITTSTÅENDE – NIVÅ 4

Obligatoriske elementer - valgfri rekkefølge

D verdi 3.00 maks		Bruk FIG trekk
<b>Generelt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle elementer i en akrobatisk serie må gjøres i ett</li> <li>• Stiftene med landing på ett eller begge ben, skal ha tydelig svevfase (hender og føtter skal være fritt fra gulvet samtidig).</li> <li>• <b>Må ha musikk</b></li> <li>• Trekk for manglende koreografi i hjørnene i henhold til FIG trekktabell</li> <li>- FIG artisteri-trekk i tillegg</li> </ul>		Verdi for serier 0.30 manglende svevfase i stiftene
<b>Mangler element</b> <b>VM</b> =verdi mangler  <b>Ikke forsøk på element</b> <b>-2.00</b>	<b>Krav til 180° splitt (dame-/ herre-spagat) i ett av hoppene</b>   <p>- E panel &gt; 0° - 20°      trekk 0.10 &gt; 20°              trekk 0.30</p> <p><b>D panel</b> <b>VM</b> <b>Splitt trekk</b></p>	<b>D panel – 0,50</b>  <b>Trekk for stopp i serie fremgår av tekst</b>

VERDI	ELEMENTER (serier og elementer i valgfri rekkefølge))	KOMMENTARER
1.00	Kroppert forlengs salto - land på to ben så sats til	Dårlig koordinering i serien -0,30 E-Dommer Stopp i serien -0,50 D-Dommer trekk
1,00	Stift – landing på ett ben Stift – landing på to ben	Utilstrekkelig sjev i stift 0.10/0.30 E-Dommer trekk
1.00	Fra stående – sats – araber – tre flikk-flakker – valgfritt hopp	• Hvert element i serien må gjøres for at serien godkjennes Stopp i serien -0,50 D- Dommer trekk

1.00	Fri valgt hopp (fra element tabellen) Fritt hjul (smetterling)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inngang til fritt hjul skal komme fra en gymnastisk serie/gymnastisk element, maks tre skritt, men ikke tilløp/løpefart</li> </ul> Trekk – 0,3 E-Dommer trekk
0.50 0.50	360 piruett – skritt – 360 piruett	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan være forover eller bakover, men må være på ulikt bein. Kan være den samme piruetten</li> <li>• 0.50 i trekk for stopp i serien D-Dommer trekk</li> </ul>
0.50 0.50 0.50	Føllhopp med 360 graders dreining - chassé - landmålerhopp - chassé - landmålerhopp med 90 graders dreining (sidehopp). Kan gjøres som en gymnastisk serie, dvs at løpeskritt er tillatt i stedet for chassé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180° splitt - absolutt krav i ett av hoppene</li> </ul> D-Dommer trekk -0,50

# Styrke og bevegelighet - nivå 4

## D VERDI 4.00 MAKS

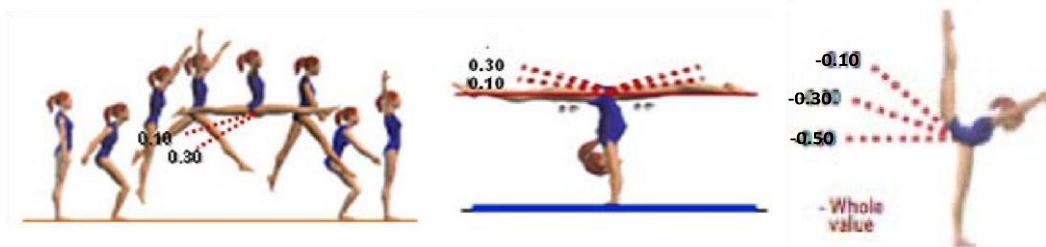
Generelle trekk som gjelder for elementene/øvelsene

- HOLD 2 sekunder Ikke hold i 2 sek - 0.30 **E-Dommer**
- FIG trekk for bøyde armer, bøyde bein og utstrekning (body alignment)

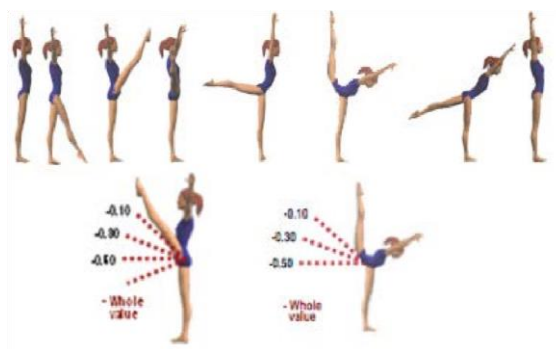


\* dersom gymnasten faller vil D1 fortelle fra hvilken posisjon hun skal starte neste øvelse.

Mangler element

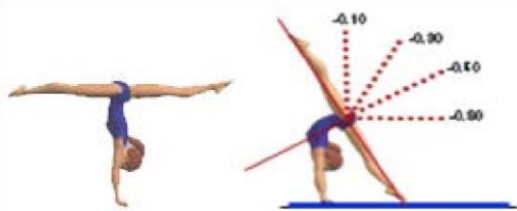

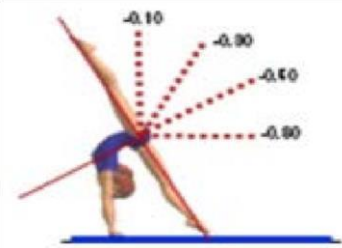

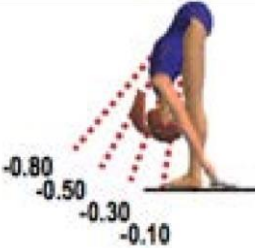

Ikke forsøk på  
element  
- 2.00





> 0° - 20° trekk 0.10  
> 20° trekk 0.30

Verdi	Beskrivelse	Trekk
0.50	Stå rett og løft ett ben (se bilde) Vis posisjonen, så til siden uten at benet tas ned, vis posisjon før benet fortsetter bakover til arabesque, vis posisjon Returner til stående på begge ben	
0.50	Løft motsatt ben og gjør likt som med det første benet.	Brystet under horisontal i arabesque 0.10, 0.30 Hofte & skuldre ikke paralelle 0.10, 0.30 Miste kontrollen i overgangene 0.10, 0.30
0.50	Baklengs rulle med strake armer til «planken» HOLD i 2 sekunder. Trek bena inn til staldersitt HOLD staldersitt i 2 sekunder (Rullen kan gjøres med bøyd eller strake ben)	Bøyde armer i rulla 0.50 Bena hviler på armene i staldersitt 0.50 Føttene ikke over hoftehøyde 0.10, 0.30 Føttene treffer gulvet hardt på vei til staldersitt 0.50 Føttene berører gulvet på vei til staldersitt 0.30
0.50	Press til Håndstående <b>HOLD</b>	Setter seg på gulvet før press 0.50 Pressen går ikke i ett 0.30 Ustø i håndstående- Trekk per skritt i håndstående 0.10
0.50	Vise en kontrollert statisk beinsplitt i håndstående *	
	Samle beina i håndstående *	
0.50	Vise en kontrollert statisk beinsplitt i håndstående*	



0.50	Overgang til bro med beinsplitt	
0.50	Samle beina for å vise en bro	 <p data-bbox="746 658 1273 689">Føttene ikke samlet i broen - 0.10, 0.30</p>
0.50	Bro med beinsplitt (andre beinet)	
0.50	Tilbake til håndstående <b>HOLD *</b>	 <p data-bbox="746 1279 1350 1352">Kraftig fraspark fra ståbeinet 0.10, 0.30 Splitt i håndstående før beina samles 0.30</p>
0.50	Pikering med hendene flate på gulvet. Fingrene peker bakover. <b>HOLD</b>	 <p data-bbox="746 1615 1302 1693">a Pikert stående – håndstøtte på gulvet 0.30</p>
	Reis opp	

<p>0.30</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p>	<p>Splitthopp (damespagat)</p> <p>Splitthopp med motsatt bein fram, pikert hopp (herrespagat gjennom side-splitt)</p> <p>Hoppene skal gjøres etter hverandre, men ikke "rebounding "(sats med en gang)</p>	  <p>Trekk for splitt</p>
-------------------------------------	--	--