

## Hopp – nivå 2

To hopp utføres og deles på to. Yurchenko er obligatorisk (må vises FØRST) og hopp to er valgfritt. Ved feil rekkefølge trekkes 2.0 p fra D-verdien i første hoppet.

### Alternativ 1 - Overslag

### Alternativ 2 - Tsukahara

Dersom kun ett hopp utføres deles resultatet på to. (D karakter deles på to og E karakter deles på to og legges sammen) Begge hopp må være innenfor kravet til godkjenning.

- 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)

### OBLIGATORISK HOPP - Yurchenko

D-verdi 3,50

Fra hesten til oppbygde matter bak - land på øvre del av ryggen, bena må ikke treffe matta.

Håndisett-matte kan legges opp inntil 10 cm nede på brettet.

Kun ett hopp.

- Hestens høyde – min 120cm – maks 125
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hesten er tillatt
- Matteoppbyggingen bak hesten– min 130cm – maks 135

### Apparatspesifikke trekk (E-dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp 25m maksimum</b>			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
<b>Første fase og bena på springbrettet</b>			
• Lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Feil kroppsposisjon	x	x	

• For høy inn på hesten	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x
• Beindeling	x	x	
<b>Støttefasen</b>			
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Bøyde armer	x	x	x
<b>Annen svevphase</b>			
• Overdreven snapp		X	
• Høyde	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon		x	
• Bøyde bein	x	x	x
• Beindeling	x	x	
<b>Lengde</b>			
• Utilfredsstillende lengde	x	x	
• Hopp etter landing, bevege kroppen i motsatt retning, bena treffer matta	x	x	x
• Lander med føttene på hesten			0.80
<b>Generelt og landing</b>			
• Dynamikk	x	x	x

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon (lande med øvre del av ryggen i matta)</li> </ul>	x	x	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Underrotasjon av "salto"</li> <li>• Treffer / subber matta med bena på vei til ryggliggende</li> </ul>	X	X	X
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lander stående før fall til ryggliggende</li> </ul>			x
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FIG kroppsposisjonstrekk</li> </ul>	x	x	x
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lander utenfor senter linje ved første kontakt med matta</li> </ul>	x		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lander på bena på matta og ikke rotasjon nok til å lande på ryggen</li> </ul>			0,80

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

**Alternativ 1 - Overslag****D-verdi 3.50**

Fra hesten til oppbygde matter bak – land på føttene og fall til mageliggende, hopp ikke tillatt

- Kun ett hopp.
- Hestens høyde –min 120cm - maks 125
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hasten er tillatt
- Matte oppbyggingen bak hesten– min 130cm – maks 135

## Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp 25m maksimum</b>			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
<b>Første fase og bena på springbrettet</b>			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Vinkel i hofta	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde ben	x	x	x
• Beindeling (føtter eller legger)	x	x	
<b>Støttefase</b>			
• Hådisettet: ikke samtidig/suksessivt	x		
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Mangelfullt fraskyv	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x

Annen svevphase			
• Høyde	x	x	X
• Ikke strak kropp	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	
Lengde			
• Mangel full lengde	x	x	x
• Hopp etter landing – beveger kroppen i motsatt retning	x	x	x
• Lander med føttene på hesten			0.80
Generelle feil og landings feil			
• Dynamikk	x	x	x
• Greier ikke å beholde kroppsposisjonen i fallet fremover	x	x	
• Under rotasjon			
○ Uten å gå bakover	x		
○ Med flere skritt bakover		x	
○			
• FIGs kroppsposisjonstrekk brukes	x	x	x
• Ute av senter ved landing (første kontakten)	x		

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

**Alternativ 2 - Tsukahara****D-verdi 3,50**

(¼ til ½ dreining inn) Fra hesten til oppbygde matter bak – land på beina og fall bakover til ryggliggende, hopp ikke tillatt.

- Kun ett hopp.
- Hestens høyde –min 120cm - maks 125 cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hesten er tillatt
- Matte oppbyggingen bak hesten– min 130cm – maks 135 cm

## Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp 25m maksimum</b>			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
<b>Første fase og beina på springbrettet</b>			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Vinkel i hofta	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	
<b>Støttefase</b>			
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Bøyde knær	x	x	x

Annen svevphase			
• Overdreven snapp	X	X	
• Høyde	X	X	X
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	
Lengde og landing			
• Utilfredsstillende lengde	x	x	
• Hopp etter landing, bevege kroppen i motsatt retning	x	x	x
• Lande med beina på hesten			0.80
Generelt			
• Dynamikk	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon i fallet bakover	x	x	
• Underrotasjon			
○ Uten å falle forover	x		
○ Med fall forover		x	
• FIGs kroppsposisjonstrekk	x	x	x
• Lander utenfor senterlinje ved første kontakt på matta	x		
• Riktig kroppsposisjon i landingen, men beina treffer ikke matta			x

## OBLIGATORISKE ELEMENTER - SKRANKE

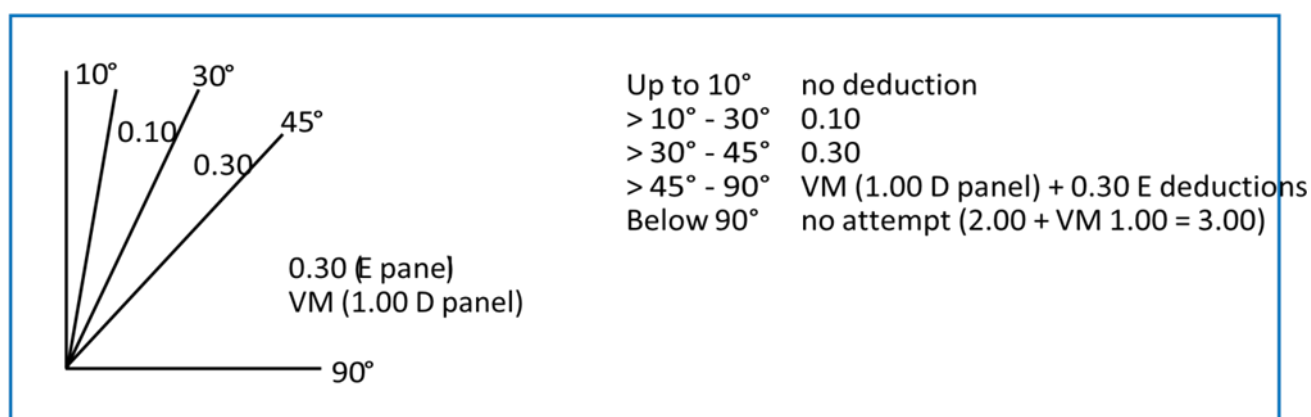
Alle deler av kroppen må være innenfor de gitte krav til grader

Hvis det er en pikering i hoften, trekkes linjen fra hendene til tærne eller til laveste kroppsdeler.

Hvis det er en svai som gjør at tærne er høyere enn hofta, teller linjen fra hendene til hofta.

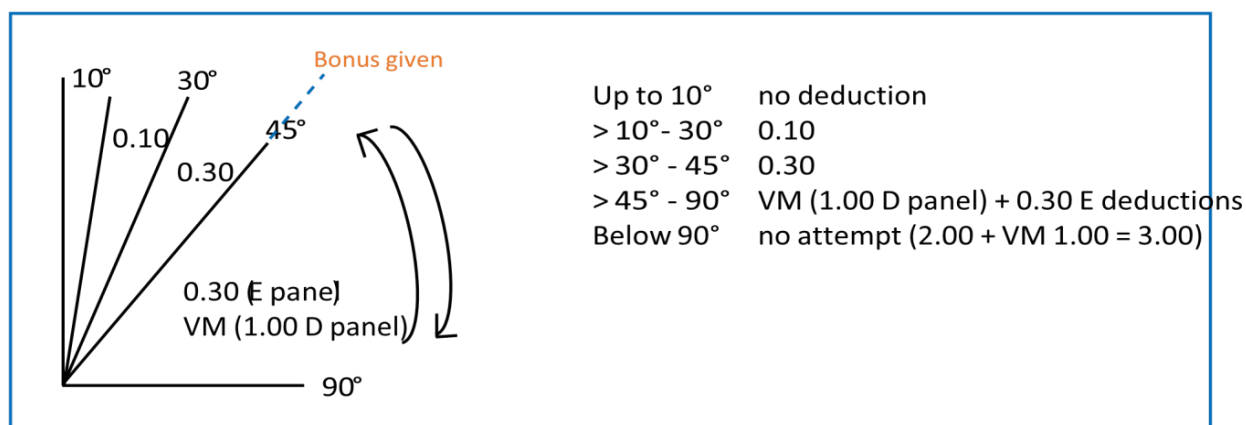
**NGTF vipp til håndstående-trekk:**

Uneven bars diagrams for Compulsory 3,2,1 elements



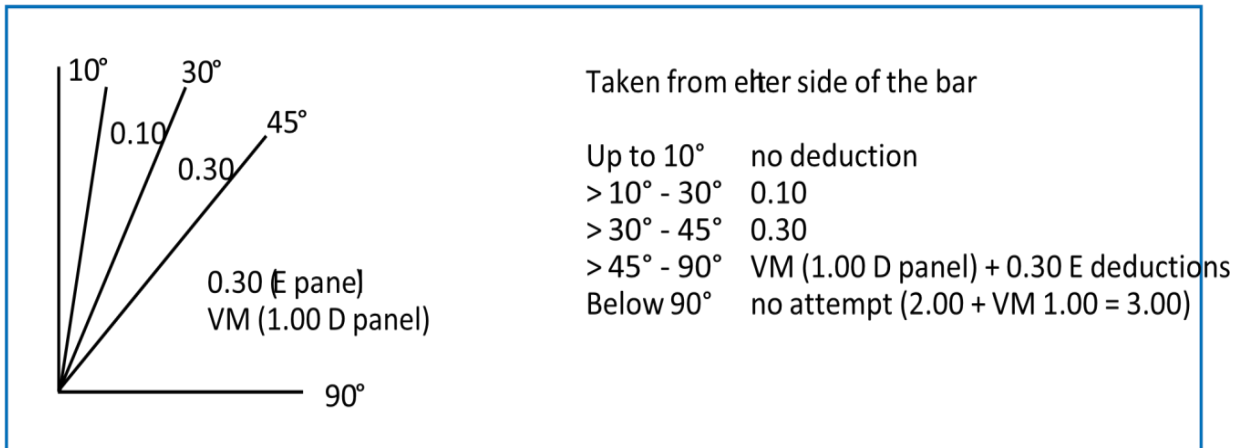
NGTF cast to handstand penalties

NGTF svingelement-trekk – sving som ikke går over holmen, men kommer tilbake i samme retning gymnasten kom fra

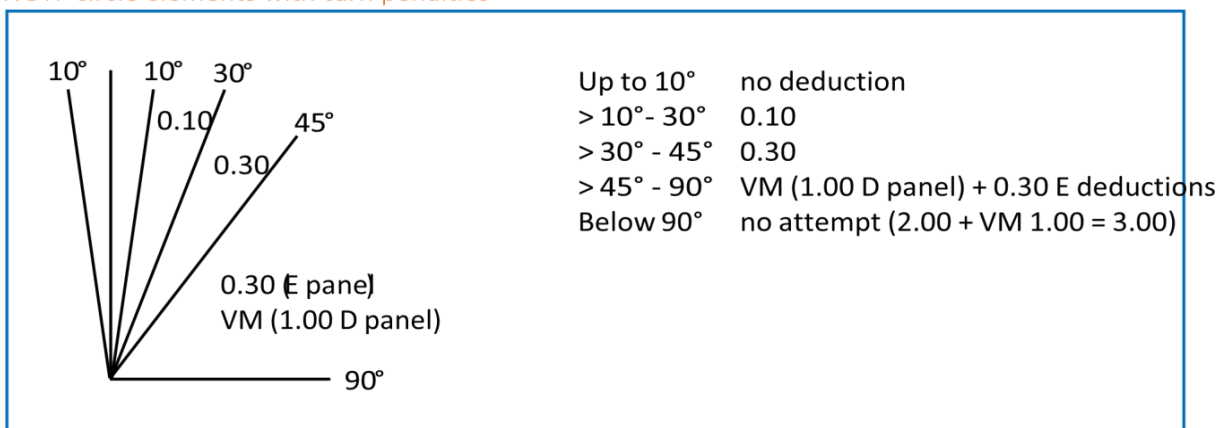


NGTF omsvingelementer – elementer med dreining (kjempeomsving, fri hjulomsving, stalder, endo, såleomsving forover/bakover, fri weiler kipp, fri såle): Trekk for disse elementene tas fra begge sider av holmen





### NGTF circle elements with turn penalties



# NIVÅ 2- SKRANKE

En holme 2.55 m (høye holmen)	D = 5,00 + bonus kan bli 0.50 x 2 = 6.00 maksimum	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 omsvingtrekk i henhold til diagrammet
---	---	--

Dersom gymnasten gjør flere elementer i øvelsen, vil dommerne trekke for utførelse.


Verdi	ELEMENT	KOMMENTAR
1,00	Opphopp – fra hengende med overtak – fartsøkning  Hengkipp direkte vipp til håndstående	Vipp til håndstående med delte ben er tillatt, men håndstående skal være i håndstående VM - 2,00
1,00	Kjempe bakover til håndstående	Bruk NGTF trekk for omsving  Trek tas i oppsvinget
1,00	Kjempe forover (L-grep er tillatt)	Bruk NGTF trekk for omsving  Trek tas i oppsvinget  Delte bein er tillatt med 0,3 p i trekk
1,00	Holmenært omsving til håndstående	NGTF trekk for omsving
1,00	Element med grepskifte fra vanlig grep til L-grep/undertak til håndstående	NGTF trekk for omsving med vending
1,00	Element med grepskifte fra undertak/L-grep til vanlig håndstående	NGTF trekk for omsving med vending

1,00	Kjempe bakover til håndstående	
1.00	Kjempeomsving med fartsøkning til <b>dobbel salto</b> bakover, <b>strak</b> engelsk mann med <b>1/1 dreining eller annet avhopp med B-verdi (unntatt strak engelsk mann med ½ skru)</b>	Fartsøkning – i skuldre og hofte <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kun hofte 0,1</li> <li>- Kun skulder 0,1</li> <li>- Ingen farstøkning VM 1,00</li> </ul>
<p>Bonus: 0,5 x 2 = maks.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L-grep -element til håndstående =0,5</li> <li>- L-grep element med dreining 180= 0,5</li> <li>- Fritt pikert såleomsving til min 45 grader= 0,5</li> </ul>		

## NIVÅ 2-BOM

BOM - Selvvalgt øvelse med obligatoriske elementer i valgfri rekkefølge D=5,00

Ingen tidtaking	D-karakter 5,00 + bonus	Bruk FIGs trekktabell
Generelt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ved fall i en serie må gymnasten fullføre serien etter fallet</li> <li>- Ved fall i en serie før avhoppet kan hun gjøre et nytt forsøk</li> <li>- Alle hold-elementer skal holdes 2 sekunder</li> <li>- <b>Vise på tå bevegelser i hver lengde (releve)</b></li> </ul>		VM og ikke forsøk på element for manglende element  0,3 for manglende hold i 2. sek E-dommer trekker  -0,50 ved utelatelse av releve

<p><b>Missing element VM</b></p> <p><b>No Attempt VM + 2.00</b></p>	<p><b>Splits with no tolerance. Missing 180° split or straddle D</b></p>  <p><b>panel VM</b></p> <p><b>Split deductions E panel</b></p> <p>&gt; 0° - 20° deduct 0.10</p> <p>&gt; 20° deduct 0.30</p>	<p><b>Series break specified for each connection</b></p>
---	--	--

Landing matting height from floor - 100cms,,




FIG-Artistry deductions apply (current at time of competitions)

Verdi	Element – utført i valgfri rekkefølge	Kommentarer
0,00	Opphopp fra elementtabellen	
0,5 0,5 0,5	Serie bakover med tre elementer til landing på bommen (ikke avhopp) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flikkflakk x 3 (med eller uten beindeling)</li> <li>- Sittebro -flikkflakk-flikkflakk</li> <li>- Bakover rulle til håndstående – flikkflakk-flikkflakk</li> </ul> (Flikkflakkene kan være like)	- 0,50 for hver stopp i serien D-Dommer trekker
0,5 0,5 0,5	Foroverbro – ett skritt – til benvekslingshopp – til flikkflakk med samlede ben	- To elementer i serie – bonus 0,2 - Tre elementer i serie – bonus 0,4
0,5 0,5	Hel piruett – skritt- hel piruett (utover eller innover, men må være på ulike bein). Dersom piruetten er innover, må det frie benet plasseres foran ved avslutning av piruetten	- 0,2 i bonus for serie
0,3 0,3	Serie med minimum to forskjellige hopp derav ett hopp er benvekslingshopp ut i 180 grader	- -0,5 for stopp i serie D-Dommer trekk
0,5	Araber/hjul/flikkflakk direkte strak salto til avhopp på tjukkas – ca 1 meter tjukk	

# FRITTSTÅENDE NIVÅ 2

D-KARAKTER 5,00 maks	Bruk FIGs trekktabell
Generelt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle elementer i en akrobatisk serie skal være direkte</li> <li>- Gymnastiske hopp/sprang er ikke tillatt i direkte forbindelser med et akrobatisk element og vil medføre landings-trekk</li> <li>- Trekk for artisteri/koreografi i hjørnene i henhold til FIGs reglement</li> </ul>	Verdier - serier

<b>Missing element VM</b>  <b>No Attempt VM + 2.00</b>	<b>Splits with no tolerance. Missing 180° split or straddle D panel VM</b>	<b>Series break deductions as indicated in the text</b>
		
	<b>Split deductions E panel</b> > 0° - 20° deduct 0.10 > 20° deduct 0.30	

Frittstående felt 12 x 12 meter.

VERDI	ELEMENTER (serier og elementer i valgfri rekkefølge)	KOMMENTARER
1,00	Araber- flikkflakk – strak salto bakover med hel dreining	
1,00	Stift-salto forover strak	

1,00	Kroppert/pikert salto forover direkte araber- flikkflakk-strak salto bakover	
1,00	Kineser eller smetterling (fritt overslag/fritt hjul) – direkte valgfritt gymnastisk element	- Skritt ikke tillatt – 0,50 for stopp i serie D-dommer trekk
1,00	720 graders piruett	- Forover eller bakover
0,5	Gymnastisk serie med Benvekslingshopp og deretter ett av følgende hopp <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benvekslingshopp til ring</li> <li>- Benvekslingshopp til sidesplitt (Johnson)</li> <li>- Benvekslingshopp med halv vending.</li> <li>- Tour jete</li> </ul>	- Ett av hoppene må være i minst 180 graders splitt - 0,50 D-dommer trekk

I tillegg kommer FIGs artisteritrek

## NIVÅ 2


### STYRKE OG BEVEGELIGHET

Matte, myk, men uten fjærer 8x2 meter.




D-karakter maks 5,00 p	
Generelle trekk gjennom hele øvelsen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hold 2 sekunder.</li> <li>- FIGs trekktabell for bøyde armer, bøyde bein og utstrekning (body alignment) gjelder for alle elementer</li> <li>-</li> </ul> *indikerer at dersom gymnasten faller får gymnasten beskjed fra D-dommer hvor hun skal starte neste element	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manglende hold i 2 sek – 0,3</li> </ul>


Start sittende på gulvet med håndskranker



VERDI	FORKLARING	TREKK
0,30	Pikert sitt med samlede bein	Beina parallelle til gulvet 0,1, 0,3
0,50	Pikert vinkelsitt med beina til nesen – hold – samlede bein	Ryggen ikke parallell med gulvet 0,1 0,3 Beina ikke til hodet/nesa 0,1 0,3
0,3	Stalder-sittende (delte ben) – hold i 2 sek	Beina hviler på armene 0,3 Føttene ikke over hoftehøyde – 0,1, 0,3 
0,5	Press opp til håndstående – hold i 2 sek	Føttene berører gulvet i press opp 0,3 Føttene kommer ikke forbi hendene i forsøket på å presse (ved fall – VM) Klarer ikke å presse til håndstående VM



		
	Pikering ned til stående (de første elementene skal kjøres sammenhengende). Fingrene peker bakover	Sitter mellom elementene 0,5 hver gang. Dette er et spesifikt trekk, ikke fall
0,5	Bakover rulle til håndstående – hopp med hendene*	Reise seg før rulle bakover 0,1 Bøyde bein ved inngang til rulle 0,1, 0,3 Delte bein ved inngang til rulle 0,1 0,3 Hendene i gulvet ved inngang til rulle 0,1 0,3 Rulle ikke til håndstående 0,3 "hopper" ikke på hendene 0,1  For at hoppet skal godkjennes må hendene flytte seg samtidig fra å være vendt innover til å peke forover
0,5	Fra håndstående – pikert nedgang. Hendene flate, fingrene peker bakover	Pikert stående – håndstøtte på gulvet 0,3 
0,5	Vise spagat på ett ben (hodet ned – armene på gulvet – bakre fot 180 graders splitt)	Trekk for splitt
0,5	Vise spagat på det andre benet (hodet ned – armene på gulvet – bakre fot 180 graders splitt)	Trekk for splitt
0,5	Fra spagat – bro forover til stående på ett bein – det frie beinet holdes i min vannrett i 2 sekunder	Trekk for splitt i håndstående Trekk for at beinet holdes lavere enn vannrett 

0,5	Beinløft med støtte med hendene til vater og hold i 2 sekunder	
0,5	Direkte bro bakover til sittende i damespagat	Trekk for splitt Føttene berører gulvet 0,1 0,3 Bøyde bein for å komme til spagat 0,1 0,3
0,5	Vri til herrespagat uten håndstøtte	Håndstøtte 0,3 Trekk for splitt
0,5	Roter videre til den andre damespagaten uten håndstøtte	Håndstøtte 0,3 Trekk for splitt
0,50	Samle beina. Sittebro til stående	Trekk for splitt
0,3 0,3 0,3	Splitthopp (sats på begge bein) Splitthopp med ½ vending (dreiningen må være i første halvdel av hoppet) <b>Hopp i herrespagat (splitthopp eller herrespagat)</b> Skal henge sammen, men ikke direkte/rebounding	Trekk for splitt