



Turn menn

LUM

Nasjonalt reglement turn menn

Oppdatert, 7. februar 2024



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Forord LUM 2024

Da Barneidrettsbestemmelsen ble innført på 1990-tallet, tilpasset Norges Gymnastikk og Turnforbund seg reglene for barneidrett ved å innføre LUM-stigen i 2004 (Lokale Utviklingsmiljøer). Det var et konkurransesystem for barn mellom 6 og 12 år.

Flemming Solberg, Jørgen Skar og Knut Arve Johansen utarbeidet en ”stige” av øvelser som skulle kunne ”favne alle”. Det skulle være en lav inngangsterskel, og øvelsene skulle utvikle grunnteknikkene i turn.

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

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

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

- 2008: det ble innført en rekke alternative elementer man kunne benytte og det ble innført 7 trinn.
- 2010: forenkling i forhold til alternative elementer, ned til 5 trinn.
- 2015: trinn nr. 6 ble innført
- 2023: trinn nr. 7 og 8 ble innført for gymnaster 13 år og opp.

TKTM har sammen med landslagssjefen evaluert LUM 2023 og sett at det er ønskelig å justere stigen. Vi har vurdert det som hensiktsmessig at LUM fortsetter som erstatning for FIG age Development som program for obligatoriske øvelser. Gymnaster i alderen 6-10 år og 11-12 år kan gjøre trinn 1-6. Gymnaster 13 år og opp kan gjøre trinn 1-8. Vi har nedjustert D-verdien til trinn 7 og 8 i alle apparater. I tillegg har vi endret øvelsene i flere trinn og apparater.

Vi håper LUM stigen er et motiverende konkurransesystem og en god utviklingstrapp for turn menn gymnaster på alle nivå.

Teknisk Komite Turn Menn forventer at systemet følges lojalt opp. Vi vil årlig evaluere LUM stigen med hensikt å utvikle systemet.

Oslo, 01.02.2024

Teknisk komité turn menn



LUM 2024 – bedømming

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

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

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

D – verdi er gitt ved trinnverdien.

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

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

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

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

Addisjon av feil for tekniske og estetiske feil for ett element skal maks. være 1,0 poeng (dette er endret i forhold til CoP). Liten, middels og stor feil er som beskrevet i CoP.

Det skal legges særlig vekt på teknisk god turn, fin stil og god rytme.

Det er ingen trekk for tidsfeil eller linje.

Spesielt for bøylehest:

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

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

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

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

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



Å arrangere konkurranse

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

Deltagerne

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

Dommerne

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

Sekretariat

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

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

Repetisjon

I lagkonkurranser er det ett lag pr klubb, der de tre beste i hvert apparat teller.

Karakterene summeres og danner lagkarakterer.

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

Alle skal ha deltagerpremie.



FRITTSTÅENDE

LUM 1 D-Verdi 0,5

Hjul til sidestående + ¼ vending fremover

Rulle fremover

Håndstående + rulle til huk

Hodestående (2s) + senke til stående

Rulle bakover + strekkhopp ½ vending

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

LUM 2 D-Verdi 1,0

Araber + strekkhopp

Rulle bakover med strake armer og bøyd hofte

Stående pikert med strake ben (2s), reis opp til stående

Stiftstem mot håndstående + rulle frem + strekkhopp + hodestift

Hjul + håndstående-rulle fremover

Strekkhopp med 1/1 vending

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

LUM 3 D-verdi 1,5

Araber – flikk-flakk – strekkhopp

Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til

Valgfri spagat + press til stående pikert med strake bein (2s), reis opp til stående

Hinkesats enbens-stift + stiftstem + rulle fremover + strekkhopp + hodestift + strekkhopp ½ vending

Salto fremover

<https://video.gymogturn.no/video/184284-frittstaende-trinn-3>

LUM 4 D-Verdi 2,0

Araber – flikk-flakk – salto bakover

Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til

Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben

Salto fremover + flyverulle, vending/strekkhopp mot diagonal

Enbens-stift + stift + flyverulle + strekkhopp + hodestift

Strekkhopp med ½ vending

Araber + 2x flikk-flakk + strekkhopp

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



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

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

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

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

LUM 7 D-Verdi = 5,0
Araber + whip back + flikk-flakk + salto bakover strak
Stift + salto fremover strak + flyverulle
Tong Fei rulle + rulle bakover med greps skifte i håndstående
2x kretser eller 2x flairs
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + ¼ eller ½ vending
Salto fremover + salto fremover (kort)
Araber + flikk-flakk + salto bakover strak

LUM 8 D-Verdi = 6,0
Araber + whip back + flikk-flakk + Salto bakover med 1/1 skru
Stift + Kastestift + Salto fremover strak + Salto fremover
Endorulle til håndstående + ½ vending + rulle bakover gjennom håndstående + ½ vending + nedgang med samlede ben
2x Kretser eller 2x flairs
Valgfri spagat + press til håndstående (2s)
Salto fremover + Salto fremover
Araber + flikk-flakk + Salto bakover strak

**BØYLEHEST****LUM 1 D-verdi = 0,5**

2x bensving venstre/høyre

Pendling frem venstre

Høyt benløft høyre fot bak der venstre fot foran holdes lavt

Pendling tilbake venstre

Pendling frem høyre

Høyt benløft venstre fot bak der høyre fot foran holdes lavt

Pendling tilbake høyre

Pendling frem venstre

Pendling frem høyre og hopp ned med ¼ vending til stående (avsprang)

LUM 2 D-verdi = 1,0

2x bensving venstre/høyre

Pendling frem venstre + en halvaks

Høyt benløft mot venstre

Pendling frem høyre + en halvaks

Høyt benløft mot høyre

Pendling frem venstre

Pendling frem høyre og hopp ned med ¼ vending til stående (avsprang)

LUM 3 D-verdi = 1,5

Høyt bensving til venstre

Pendling frem høyre + en halvaks

Høyt benløft mot høyre

Pendling frem venstre + en halvaks

Løft til ridesitt venstre+ begynne krets

2x kretser

Hopp ned foran med ¼ vending

SOPP**LUM 1 D-Verdi = 0,5**

3x Kretser (ett forsøk)

2 kretser à E = 8,0

1 krets à E = 6,0

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

LUM 2 D-Verdi = 1,0

5x kretser

4x kretser à E = 9,5

3x kretser à E = 9,0

2x kretser à E = 8,0

1x krets à E = 6,0

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

LUM 3 D-Verdi = 1,5

15x kretser

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



LUM 7 D-verdi = 5,0
2x russerkretser på læret
Krets opp til en bøyle + kvart vending til begge bøyer
2x kretser + Check (fransk vending)
1x krets
Sidevandring + 3x kretser mixed
2x russerkretser på læret
Amerikaner (avsprang)

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

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

LUM 8 D-verdi = 6,0
2x russerkretser på læret
Krets opp til en bøyle + kvart vending til begge bøyer
Check (fransk vending)
Kvart vending bakover til en bøyle
1x enbøylekrets
Kvart vending til begge bøyer
2/3 Sivado vandring ut (halv-sivado)
2x russerkretser på læret
russervending 360o
1x russerkrets + Amerikaner

LUM 8 D-Verdi = 6,0
4x Thomaskretser (flairs)
Vandring over bøylehest
Halv Spindel
2 kretser
Russervending 360° + 1x krets + Amerikaner

Denne øvelsen gjøres på Bøylehest uten bøyer.

[https://video.gymogturn.no/video/107907-boylehest-trinn-8-\(1\)](https://video.gymogturn.no/video/107907-boylehest-trinn-8-(1))

[https://video.gymogturn.no/video/183896-boylehest-trinn-8-\(2\)](https://video.gymogturn.no/video/183896-boylehest-trinn-8-(2))

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



RINGER

LUM 1 D-Verdi = 0,5

Armheving (2s)

Løft til stupheng

Senking til dragheng

Heving til kippstilling

3x små sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Salto bakover

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

LUM 2 D-Verdi = 1,0

Løft til kippstilling

Senking til dragheng

Heving til kippstilling

Nedsving, fremsving

Vreng forover

3x sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Salto bakover

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

LUM 3 D-Verdi = 1,5

Kraften *med trenerhjelp* (Starter å bedømme fra støtt)

Støtt (2s)

Svevsitt (2s)

Rolig senkning ned til kippstilling

Strak senkning til dragheng

Heving til kippstilling

Nedsving, fremsving, vreng forover

3x sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)

Salto bakover

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



LUM 4 D-Verdi = 2,0
Kraften
Svevsitt (2s) - heving til bredstitt (2s) – senkning til svevsitt (2s)
Rulle fremover til kippstilling
3x høye sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)
Vreng forover strak
1x sving
Vreng bakover
Salto bakover strak

LUM 5 D-Verdi = 3,0
Kraften
Svevsitt (2s)
Press til håndstående (2s) (valgfri bøyde eller strake armer)
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til kippstilling
1x mellomsving
Vreng forover strak
Baksving
Vreng bakover + overslag bakover
Salto bakover strak

<https://video.gymogturn.no/video/184428-ringer-trinn-5>

LUM 6 D-Verdi = 4,0
Fra heng, løft bøyde armer + hjulomsving bakover til støtt (som «flåkatten»)
Svevsitt (2s)
Press til håndstående (2s) (valgfri bøyde eller strake armer)
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng
1x mellomsving
2x Vreng forover strak
Baksving
2x overslag bakover
Salto bakover strak

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



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

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

LUM 8 D-Verdi = 6,0
Kipp til svevsitt (2s) eller vreng bakover + oppstemning forover til svevsitt (2s)
Fri støttevekt med delte ben (2s)
Rolig senkning gjennom strekkstøtt til stupheng
Fravendt vekt (2s)
1x mellomsving i dragheng + vreng bakover og sving til stupheng
2x overslag forover >45o
Oppstemning bak til bredstitt (2s)
Press til håndstående med strake armer (2s)
Overslag bakover >45o
Dobbel salto kroppert

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



HOPP

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

Tilløp (10m) + strekkhopp

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

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

Tilløp (10m) + Salto forover kroppert

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

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

Tilløp (10m) + Salto forover strak

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

LUM 4 D-Verdi = 2,0

Overslag

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

LUM 5 D-Verdi = 3,0

5A: Tsukahara

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

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

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

LUM 6 D-Verdi = 4,0

6A: Overslag salto

6B: Yurchenko kroppert salto

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

LUM 7 D-Verdi = 5,0

7A: Overslag salto pikert

7B: Kasamatsu kroppert

7C: Yurchenko åpen kroppert salto (ikke holde)

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

LUM 8 D-Verdi = 6,0

8A: Kasamatsu strak

8B: Yurchenko strak salto

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



SKRANKE

LUM 1 D-Verdi = 0,5

Vandring til (gå til) midten av skranken
Løft svevsitt (2s)
Del beina, sitt og vipp til sving
4x sving fremover og bakover
Motvendt avsprang bak i 5. sving (avsprang mellom skranken)

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

LUM 2 D-Verdi = 1,0

På enden av skranken: press til bredsitt (2s)
Løft tilbake til støtt med samlede ben
Vandring til (gå til) midten av skranken
Løft over V-sitt for baksving
4x sving fremover og bakover >45°
Avsprang til siden >45°

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

LUM 3 D-Verdi = 1,5

3x sving i heng (Strake ben bak)
Langkipp med delte ben, flytte hendene frem
Press til sving
3x sving fremover og bakover der 2x bakover >45°
Sving mot håndstående til avsprang på siden

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

LUM 4 D-Verdi = 2,0

Langkipp + baksving
Nedgang bak til kippstilling i underheng, kipp med delte ben (Faloppkipp med delte
Press til sving >45°
1x sving >45°
1x sving >60°
Sving til håndstående (2s)
1x sving >60°
Sving fremover med ½ vending til siden (støttevending start)

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



LUM 5 D-Verdi = 3,0
Langkipp + baksving
Nedgang bak til kippstilling i underheng, kipp (faloppkipp)
Svevsitt (2s) + press til håndstående (2s)
1x sving >60°
2x sving til håndstående, sving til håndstående (2s)
Sving fremover med ½ vending til siden (støttevending start) >45°

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

LUM 6 D-Verdi = 4,0
Langkipp + Baksving til håndstående
Nedsving + baksving til horisontal
Hjulomsving til støtt
Svevsitt (2s) + press til håndstående (2s)
½ vending (engelsk vending)
Sving til håndstående, sving til håndstående (2s), sving til håndstående
Salto bakover strak ut

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

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

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

LUM 8 D-Verdi = 6,0
Finnekipp til overarmsheng + baksving til overarmsstående
Oppstemning fremover + Baksving til håndstående (2s)
Diamidov eller støttevending fremover
Hjulomsving til støtt + svevsitt (2s) + Press til håndstående (2s)
Sving til håndstående + fransk vending (uten pause)
Sving til håndstående + engelsk vending (uten pause)
Salto bakover strak ut eller fremsving + salto fremover pikert

<https://video.gymogturn.no/video/184363-skranke-trinn-8>



SVINGSTANG

LUM 1 D-Verdi = 0,5
Krumposisjon (Ventetid 2s) + svaiposisjon (ventetid 2s)
3x snepper-sving (krum-svai)
Fartsøkning
3x sving
Nedhopp bak

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

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

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

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

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

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

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

LUM 4 D-Verdi = 2,0
Fartsøkning + oppstemning bak til støtt
Hjulomsving + undersving + baksving
Langkipp + god vipp >45°
4x overtaksskjempe (kjempe bakover)
Såleavsprang eller strak engelskman (strak salto bakover)



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

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

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

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

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

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

LUM 8 D-Verdi = 6,0
Fartsøkning + tilslag til håndstående (Yamawaki tilslag)
Stalder
½ vending med hopp (retningsendring) + ½ vending til undertak (fransk vending)
1-2x undertakskjemper
Adler (gjennomhuk) >45° + tilbakesving med hopp >45°
Fritt hjulomsving til håndstående
2-3x overtakskjempe
Dobbel salto bakover strak

<https://video.gymogturn.no/video/184346-svingstang-trinn-8>