



Turn menn

Norsk konkurransesystem i Turn Menn – 2026

Bakgrunn for evaluering

Per dags dato (2025) er det norske konkurransesystemet organisert slik:

- **Utøvere i alderen 11–12 år** konkurrerer etter **LUM** (obligatoriske øvelser).
- **Utøvere i alderen 13–14 og 15–16 år** konkurrerer både med **LUM** og **selvvalgte øvelser** i løpet av samme helg.
- **Utøvere i alderen 17-18 år konkurrerer med selvvalgte øvelser**

For aldersgruppene 13–14 og 15–16 år innebærer dette en 12-kamp fordelt over to konkurransedager – med i stor grad **samme øvelser** i begge konkurransene. Dette medfører en betydelig belastning på utøverne.

LUM-øvelsene ble i utgangspunktet utviklet for å øke kvaliteten på teknikk og utførelse, men i praksis har det blitt en **dobbel belastning** som oppleves lite meningsfull både for trenere og utøvere. Dette gjenspeiles i den **lave deltakelsen** i LUM-konkurransene.

Behov for endring

Motivasjonen for å delta er lav, både blant utøvere og trenere. Systemet gir liten verdi utover å skape slitasje og redusert trenings- og konkurranseglede.

Prosessen

Juni 2025:

TKTM oppretter av en arbeidsgruppe bestående av: Valentyn Skrypin (Oslo turnforening), Kato Fredriksen (Narvik Turnforening), Børge Johansen (Tromsø Turnforening, TKTM), Gabriel Negru (NGTF, landslagssjef) og Flemming Solberg (Nordre Aker Turnforening, TKTM).

August/september 2025:

Arbeidsgruppen har jobbet med nytt konsept gjennom møtevirksomhet og mailkorrespondanse.

30. September 2025:

Digitalt informasjonsmøte om hva arbeidsgruppen har jobbet med ble gjennomført via Teams. Deltakere fra hele landet totalt 52 deltakere, trenere, ledere, dommere, NGTF representanter, TKTK, TKTM og utøvere. Geografisk spredning over hele landet.

17. November 2025:

Arbeidsgruppens forslag blir sendt til TKTM på høring.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Sognsveien 73, 0840 Oslo



gymogturn@gymogturn.no



Org.nr.: 9702322796



www.gymogturn.no



[@norgesgymnastikkogturnforbund](https://www.facebook.com/norgesgymnastikkogturnforbund)



[@gymogturn](https://www.instagram.com/gymogturn)



Turn menn

19. November 2025:

Et høringsdokument blir lagt ut etter godkjenning av TKTM. Høringsdokumentet blir tilgjengeliggjort gjennom et nyhetsbrev. Det blir også informert gjennom sosiale medier av TKTM medlemmer.

25. November 2025:

Frist for tilbakemelding på høringsdokument.

Tilbakemeldinger kom fra følgende klubber, miljøer og personer. Narvik Turnforening, Nordstrand Turnforening, Oslo Turnforening, Njård Turnforening, Elverum Turnforening, Kristiansand Turnforening, Stavanger Turnforening, Slemmestad Turnforening, Narvik Turnforening, Sandnes Turnforening, Bergen Turnforening, Sotra Sports Klubb, Tromsø Turnforening, medlemmer av teknisk komite turn menn. Medlemmer av TKTM får fortløpende tilsendt tilbakemeldingene for gjennomgang.

26. November 2025:

TKTM går gjennom alle tilbakemeldinger og kommer frem til en felles plattform.

27. November 2025:

Arbeidsgruppen får tilbakemelding om TKTM's felles plattform, og utfører endringene.

3. Desember 2025:

TKTM vedtar dokumentet

8. Desember 2025:

Det nye konseptet sendes ut til klubbene gjennom nyhetsbrev og legges inn under reglement på gym og turn sine nettsider.

Desember 25/ januar 26:

Dokumentet vil bli bearbeidet for at tilgjengeligheten og forståelsen av dokumentet for brukerne skal øke. Det vil bli lagd tegninger til hvert trinn, og på sikt videoer. Det vil også bli gjennomgått på trener og dommerseminar i januar 2026.

Endringene i systemet er gjort på bakgrunn av tilbakemeldinger fra miljøet. TKTM forstår at ikke alle er enige i alle endringer. Det har vært viktig for arbeidsgruppa at alle miljøer, frivillige, små klubber, store klubber, breddeklubber, «profesjonelle» klubber, lave ambisjoner, høye ambisjoner, arrangører osv. har blitt hensyntatt. Spesielt viktig, for TKTM, har det vært at NGTF's handlingsplan plan ligger til grunn.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Nytt konsept 2026

Konkurranser bør være en attraktive **arena** for utøvere, og konkurranseprogrammet bør tilpasses for å vise **utøvernes faktiske nivå**.

Målsettinger med nytt system:

- Lage **attraktive konkurranser** som er meningsfulle og gjennomførbare.
- Øke **motivasjon og mestring** hos utøvere.
- Gi **flere muligheter for premiering**, slik at flere føler seg sett og verdsatt.
- Redusere **unødvendig belastning** og repetisjon av øvelser.
- Øke deltakelsen i nasjonale konkurranser.

Norgesmesterskap (NM)

- NM arrangeres etter **FIGs Code of Points (CoP)**.

Norges Cup

- Det arrangeres **3 Norges Cup-konkurranser** i løpet av året.
- Det kåres en **vinner av hver enkelt Norges Cup-konkurranse** i lag og individuelt, med 1/3 dels premiering, og første plass på hvert enkelt apparat per aldersgruppe.(13-14/15-16/17-18)
- I tillegg skal det være deltagerpremie til alle i rekruttklassen
- I tillegg kåres en **sammenlagtvinner, en 2. plass og en 3. plass**, i mangekamp, basert på resultater fra alle tre konkurranser. Dette gjøres i aldersklasser 13-14/15-16/17-18 år.
 - ANC (Årets Ifact Norges Cup) premiering for topp 3 sammenlagt.
 - Poengsystem brukes for plassering i hver Norges Cup:

Plassering	Poeng
1. plass	20
2. plass	17
3. plass	15
4. plass	13
5. plass	11
6. plass	9
7. plass	7
8. plass	5
9. plass	3
10. plass	1



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Totalberegning etter 3 konkurranser:

- Hver utøver får poeng etter plassering i hver konkurranse (mangekamp)
- Poeng summeres etter alle tre konkurranser.
- Ved lik totalpoengsum kan følgende brukes som tie-break:
 - Flest 1. plasser
 - Flest 2. plasser
 - Beste enkeltresultat (poengsum)

Konkurranse plan Norges Cup 2026

FREDAG

Kl.17:00-20:00 Åpen trening

LØRDAG

Kl.10.00-12.30 15-16 år – 6 apparater

Kl.14.00-16.30 17-18 år og Sr. – 6 apparater

Premieutdeling

Kl.17.00-20.00 Trening 11-12 år / 13-14 år

SØNDAG

Kl.10.00-12.00 11-12 år Trinn – 6 apparater

Kl.13.30-16.30 13-14 år Trinn – 6 apparater

Premieutdeling

Dommere:

Normalt er det behov for 12 stk dommere under en NC konkurranse:

Klasse rekrutt

Dommersett med minimum 2 dommere pr sett.

Klasse 13-14 år

Dommersett med minimum 2 dommere pr sett.

Klasse junior 15-16 år

Dommersett med minimum 4 dommere pr sett.

Klasse junior 17-18 år og Senior

Dommersett med minimum 4 dommere pr sett.

Dommeroppsett utarbeides av NGTF TKTM.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Aldersklasser og konkurranseregler

Alder	Nivå	Regler
11–12 år	Rekrutt	Trinn 1-6 (Obligatoriske øvelser)
13–14 år	Gutter	Trinn 1-8 (Obligatoriske øvelser)
15–16år	Junior	Selvvalgt program med eller uten grunnelementer
17-18år	Junior	Selvvalgt program med eller uten grunnelementer
18+ år	Senior	Selvvalgt program CoP

Utøvere i alderen 11-12 (rekrutt) skal konkurrere med obligatoriske øvelser - trinn 1 – 6.

Utøvere i alderen 13-14 (gutter) skal konkurrere med obligatoriske øvelser - trinn 1 - 8.

For utøvere under 11 år, gjelder det samme øvelsene som for 11-12 år (trinn 1-6). Her gjelder også barneidrettsbestemmelser når det kommer til bedømming med karakterer, og premiering

Bedømming:

Bedømming skal generelt følge *Code of Points* når det gjelder E-karakter..

Karakteren i ett apparat settes som: **D-verdi + E-karakter.**

For obligatoriske øvelser (trinn 1–8) er det fastsatt en egen D-verdi som både gjenspeiler øvelsens vanskelighetsgrad og skal bidra til motiverende mestring.

Trekk for å utelate et element eller for elementer som ikke godkjennes: **1,0 poeng.**

Dette trekket gjøres fra D-verdien. Kravene til godkjenning av elementer følger i utgangspunktet Code of Points. For obligatoriske øvelser (trinn 1-8) det er viktig at det skilles tydelig mellom utelate et element (-1,0 trekk) og stor feil/ikke godkjent (-0,5 trekk), slik at utøveren ikke straffes dobbelt.

I hvert trinn er det også lagt inn spesifikke forventninger til teknikk, eller spesielle trekk som fungerer som en veiledning for utøvere, trenere og dommere. Dersom det ikke er angitt spesifikke forventninger eller spesielle trekk, gjelder reglene i *Code of Points*.

De obligatoriske øvelsene er utarbeidet med fokus på riktig metodikk og progresjon i turn menn. Første prioritet når det gjelder gjennomføring av en øvelse er still, virtuositet, amplitude og riktig teknikk. Det anbefales å ikke gå videre til neste trinn for tidlig, og at gymnasten har god teknikk før overgang til neste øvelser.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Frittstående

Trinn 1	D-Verdi 0,0
Hjul til sidestående + $\frac{1}{4}$ vending fremover	
Rulle fremover + chasse	
Håndstående + rulle til huk	
Hodestående (2s) + senke til stående	
Rulle bakover + strekkhopp $\frac{1}{2}$ vending	

Trinn 2	D-Verdi 0,5
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 + Chasse kombinert med balanse på en fot	
Strekkhopp med 1/1 vending	

Trinn 3	D-verdi 1,0
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 $\frac{1}{2}$ vending	
Salto fremover	

Trinn 4	D-Verdi 1,5
Araber – flikk-flakk – salto bakover	
Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til Stående+ saks	
Valgfri spagat + press til stående pikert med strake bein (2s),	
Salto fremover + flyverulle, vending/strekkhopp med $\frac{1}{2}$ mot diagonal	
Enbens-stift + stift + flyverulle + strekkhopp + hodestift	
Strekkhopp med $\frac{1}{2}$ vending	
Araber + 2x flikk-flakk + strekkhopp	

Trinn 5	D-Verdi = 2,0
Araber – flikk-flakk + flikk-flakk+ salto bakover	
Stift + kastestift + flyverulle	
Rulle bakover gjennom håndstående	
Balanse	
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben	
Salto fremover	
Araber – flikk-flakk – salto bakover	



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Trinn 6 D-Verdi = 2,5
Araber + flikk-flakk salto bakover + stag jump bakover.
Stift + salto fremover hopp $\frac{1}{4}$ vending.
Rulle bakover gjennom håndstående
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + nedgang med samlede ben.
Salto fremover + flyverulle (med svai)
Balanse
Araber + flikk-flakk + salto bakover strak

Trinn 7 D-Verdi = 3,0
Araber + flikk-flakk + salto bakover strak + Stag jump back
Stift + salto fremover strak + flyverulle+ Saks
Rulle bakover med greps skifte i håndstående
Balanse
Valgfri spagat + press til håndstående (2s) + $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ vending
Salto fremover strak + salto fremover kropert
Araber + flikk-flakk + salto bakover strak med 1/1

Trinn 8 D-Verdi = 3,5
Araber flikk-flakk + Salto bakover med 1/1 skru +180 vending til ned på kne
Salto fremover strak med 1/1+ Stag jump forover
Endorulle til håndstående + $\frac{1}{2}$ vending
Hopp med 360 på magen.
Valgfri spagat + press til håndstående (2s)
Salto fremover strak+ Salto fremover strak
Araber + flikk-flakk + Salto bakover med 2/1 skru



Turn menn

Bøylehest

Trinn 1 D-verdi = 0,0	Bedømming
2x bensving venstre/høyre	Stil 0,1/0,3/0,5
Pendling frem venstre	
Høyt benløft høyre fot bak der venstre fot foran holdes lav	
Pendling tilbake venstre	
Pendling frem høyre	
Høyt benløft venstre fot bak der høyre fot foran holdes lav	
Pendling tilbake høyre	
Pendling frem venstre	
Pendling frem høyre og hopp ned med ¼ vending til stående (avsprang)	

Trinn 2 D-verdi = 0,5	Bedømming
2x bensving venstre/høyre	Stil 0,1/0,3/0,5
Pendling frem venstre + en halvsaks	
Høyt benløft mot venstre	
Pendling frem høyre + en halvsaks	
Høyt benløft mot høyre	
Pendling frem venstre	
Pendling frem høyre og hopp ned med ¼ vending til stående (avsprang)	

Trinn 3 D-verdi = 1,0 (Sopp)	Bedømming
2x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5
Vending på venstre arm 90 grader	Fokus på flytte hånd før vending
2x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5
Vending på høyre arm 90 grader	Fokus på flytte hånd før vending
2 x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5

Trinn 4 D-verdi = 1,5	Bedømming
Høyt bensving til venstre	Beina under vannret 0,3/0,5. Stil
Pendling frem høyre + en halvsaks	Beina under vannret 0,3/0,5. Stil
Høyt benløft mot høyre	Stil
Pendling frem venstre + en halvsaks	Stil
Løft til ridesitt venstre+ begynne krets	Stil
2x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5
Hopp ned foran med ¼ vending	



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Trinn 5 D-verdi = 2,0	Bedømming
1 x russerkrets	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5
sprikvending inn i bøyene	Stil.
Høyt bensving til venstre	Stil 0,1/0,3/0,5. Høyde
Pendling frem høyre + en halvsaks	Beina under vandret 0,3/0,5. Stil
Høyt benløft høyre	Stil 0,1/0,3/0,5. Høyde
Pendling frem venstre + en halvsaks	Beina under vandret 0,3/0,5. Stil
Løft til ridesitt venstre+ begynne krets	
4x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5
Hopp ned foran med ¼ vending	

Trinn 6 D-verdi = 2,5	Bedømming
Høyt bensving til venstre	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5
Pendling frem høyre + en saks	CoP regler for saks
Pendling frem venstre + en halvsaks	Beina under vandret 0,3/0,5. Stil
Løft til ridesitt venstre+ begynne krets	
3x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang
Sidevandring + 1x krets mixed	
3x russerkretser på læret	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang
Amerikaner (avsprang)	

Trinn 7 D-verdi = 3,0	Bedømming
Pendling frem venstre + saks.	CoP regler for saks
Halvsaks tilbake venstre	Beina under vandret 0,3/0,5. Stil
Pendling frem høyre + saks	CoP regler for saks
Halvsaks tilbake høyre	Beina under vandret 0,3/0,5. Stil
Pendling frem venstre + pendling frem høyre til krets	
3x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang
Check (fransk vending)	CoP regler
2x kretser	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang
Sidevandring.	
3x russerkrets på læret	Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5. en gang
Amerikaner (avsprang)	Beina under vandret 0,5



Turn menn

Trinn 8 D-verdi = 3,5	Bedømming
Pendling frem venstre + saks.	CoP regler
Pendling frem venstre + pendling frem høyre til krets	CoP regler
Check (fransk vending)	CoP regler
1x krets	CoP regler
Sidevandring	CoP regler
Krets på en bøyle inn	CoP regler
1x kretskrets	CoP regler
½ sivado	CoP regler
2x russerkretser på læret	CoP regler
Amerikaner (avsprang)	CoP regler



Turn menn

RINGER

Trinn 1 D-Verdi = 0,0	Bedømming
Fra heng 2 sving til stupheng med strak kropp	Stil
Sekning til dragheng	
Heving til kippstilling	
3x små sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden)	
Salto bakover	

Trinn 2 D-Verdi = 0,5	Bedømming
Armheving (2s)	Hold 2 sec.
Løft til stupheng	Stil
Senking til dragheng	
Heving til kippstilling	
3x små sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden, helen over ringer)	
Ridekutt	Høyde hofta

Trinn 3 D-verdi = 1,0	Bedømming
Fra heng løft bein til kippstilling uten stop og 3 sving	Strak bein (0,5), stop 0,3
Vreng forover til kippstilling 2 sec.	Stil. Ikke trekk for bøyd hofta
Start fra kippstilling to sving til stupheng	
Sekning til dragheng 2 sec.	Stil. Stop
Heving til kippstilling	
Sving bakover	
Salto bakover kroppert	Hofta under ringer nivå = 0,3

Trinn 4 D-Verdi = 1,5	Bedømming
Løft bein til kippstilling og to sving	Sving med helene over ringer. Eller 0,3 hver
Oppsteming back	Stil
Svevsitt	Stil
Rolig senkning forover til kippstilling	
Vreng forover strak	Bøyd hofta 0,5
1 x sving til kippstilling	
Vreng bakover + 1 sving	Hælene under ringer i sving = 0,5
Salto bakover strak	Hofta skal løftes over ringer nivå = 0,3

Trinn 5 D-Verdi = 2,0	Bedømming
-----------------------	-----------



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Kraften	Stil
Svevsitt (2 sec)	CoP regler
Rolig senkning forover til kippstilling	
Vreng forover strak	Bøyde hofta 0,5
Sving til kippstilling	
Fravendt vekt 2sec, ned til dragheng, heving til kippstilling.	CoP regler for hold
Vreng bakover	Stil
2 x sving	Stil
Salto bakover strak (hofta over ringer).	Lav salto 0,5

Trinn 6 D- verdi = 2,5	Bedømming
Løft bein til kippstilling direkte oppstemning back	Stil. CoP regler
Svevsitt (2s)	CoP regler
Rolle forover til sving bakover	Stil, strak armene, CoP regler
1 x sving til kippstilling	
2x Vreng forover strak	Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5
Kippstilling	
2x overslag bakover	Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5
Salto bakover strak	Hofta over ringer. Lav salto 0,5

Trinn 7 D-verdi = 3,0	Bedømming
Løft bein til kippstilling direkte oppstemning back	Stil. CoP regler
Svevsitt (2s)	Stil. CoP regler
Press bøyde armer	Stil. CoP regler
Tilbake til svevsitt	Trenger ikke hold
Rolle forover til vreng forover	Stil
Kippstilling - Fravendt vekt 2sec – kippstilling	CoP regler for hold. Still
2x vreng forover	Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5
2x overslag bakover	Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5
Dobbel Salto kroppert	Hofta over ringer. Lav salto = 0,5

Trinn 8 D-verdi = 3,5	Bedømming
Stille vreng	CoP
Oppstemning back	Stil
Svevsitt 2 sec.	
Press strak arm 2 sec.	Stil, CoP
Fra håndstående 2x Vreng forover	
Kippstilling - Fravendt vekt 2 sec. – kippstilling	
2 x Vreng bakover	Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5
Dobbel salto kroppert	Hofta over ringer. Lav salto = 0,5



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

HOPP

Trinn 1 D-Verdi = 0,0 Springbrett + 20cm + 10cm matte	Bedømming
Tilløp (10m) + strekkhopp	Stil

Trinn 2 D-Verdi = 0,5 Springbrett + 20cm + 10cm matte	Bedømming
Tilløp (10m) + Salto forover kroppert	Stil

Trinn 3 D-Verdi = 1,0 Springbrett + 20cm + 10cm matte	Bedømming
Tilløp (10m) + Salto forover strak	Stil

Trinn 4 D-Verdi = 1,5	Bedømming
4A: Overslag	CoP
4B: Araber	CoP
4C: Yurchenko (uten salto)	CoP

Trinn 5 D-Verdi = 2,0	Bedømming
5A: Tsukahara kroppert	CoP
5B: Yurchenko kroppert salto	CoP

Trinn 6 D-Verdi = 2,5	Bedømming
6A: Tsukahara Pikert	CoP
6B: Overslag salto	CoP
6C: Yurchenko pikert salto	CoP

Trinn 7 D-Verdi = 3,0	Bedømming
7A: Kasamatsu kroppert	CoP
7B: Yurchenko kroppert 1/1	CoP
7C: Overslag pikert salto	CoP

Trinn 8 D-Verdi = 3,5	Bedømming
8A: Tsukahara strak	CoP
8B: Yurchenko strak salto	CoP
8C: Overslag pikert salto med ½ skru	CoP



Turn menn

SKRANKE

Trinn 1 D-verdi = 0,0	Bedømming
Vandring til (gå til) midten av skranken	Stil
Løft til delte ben	
Del beina, sitt og vipp til sving	
4x sving fremover og bakover	
Avsprang til siden, på baksvinget.	

Trinn 2 D-verdi 0,5	Bedømming
På enden av skranken: hopp til sevsitt (2s)	Stil
Del bena, ridesitt, nedlegging til overarmsheng	
Oppstemning til ridesitt	
4x sving fremover og bakover	
Avsprang til siden, på baksvinget.	

Trinn 3 D-verdi 1,0	Bedømming
Ridekipp på enden	Stil = 0,1/0,3/0,5
Del bena, ridesitt, nedlegging til overarmsheng	Stil = 0,1/0,3/0,5
Oppstemning til ridesitt	Stil = 0,1/0,3/0,5
Vipp til svevsitt	Stil = 0,1/0,3/0,5
3x Sving over 45 til avsprang på siden	Sving under 45 = 0,3 hver.

Trinn 4 D-verdi 1,5	Bedømming
Ridekipp på enden	Stil = 0,1/0,3/0,5
Del bena, ridesitt, nedlegging til overarmsheng	
Framsving i overarmheng og høyt tilbakesving (ikke oppstemning)	Hælene under skranke = 0,5
Oppstemning til ridesitt	Stil = 0,1/0,3/0,5
Svevsitt 2 sec.	CoP
2x sving over 45	Lav sving 0,5 en gang
1 sving til hdst 2sec.	Hold ikke 0,5
1x sving og hopp til side over 45 grader	Lav avsprang 0,5

Trinn 5 D-verdi 2,0	Bedømming
Langkipp	Stil – CoP
Svevsitt (2s) + press til håndstående (2s)	CoP
Oppstemning til ridesitt	Stil = 0,1/0,3/0,5
2x sving over 45	Lav sving under 45 grade = 0,5
1 x sving til håndst (2s)	Ikke hold = 0,5
1 x sving og salto Kroppert	Lav salto = 0,3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Trinn 6 D-verdi 2,5	Bedømming
Langkipp +svevsitt + press til.hdts..	CoP regler
Oppstemning frem	CoP
Sving til 45 grader	Lav sving under 45 grade = 0,5
Sving til hdst.	Cop regler
½ vending (engelsk vending)	CoP
Sving til håndstående (2s),	CoP
Salto bakover strak	CoP

Trinn 7 D-verdi 3,0	Bedømming
Hjulomsving + langkipp +svevsitt + press til.hdts.	CoP
Oppstemning frem	CoP
Sving til hdst.	CoP
½ vending (engelsk vending)	CoP
Sving til håndstående (2s),	CoP
Salto bakover strak ut	CoP

Trinn 8 D-verdi 3,5	Bedømming
Hjulomsving til støtt	CoP
Svevsitt 2 sec.	CoP
Press til hdts 2 sec.	CoP
Sving ti hdts	CoP
½ vending	CoP
Oppst fremme	CoP
Sving til håndstående 2.sec	CoP
Dobbel salto	CoP



Turn menn

SVINGSTANG

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

Trinn 2 D-Verdi = 0,5	Bedømming
3x snepper-sving (krum-svai)	
Fartsøkning	
Fremsving med ½ vending + sving med skifte tilbake	
3x sving	
Sving frem 1/2 vending direkte nedhopp	

Trinn 3 D-Verdi = 1,0	Bedømming
Flåkatt	Stil
Hjulomsving bakover + undersving + tilbakesving	Strak kropp for hjl.
2x sving	
Fremsving med ½ vending + sving med skifte tilbake	
3x sving	
Nedhopp bak	

Trinn 4 D-Verdi = 1,5	Bedømming
Fartsøkning	
Langkipp vipp over vannrett	Stil. Lav vipp = 0,5
Halvkjempe + hjulomsving + undersving	Strak kropp. Bøyde = 0,3
1 sving	Høy sving
Kroppert salto	Høyde

Trinn 5 D-Verdi = 2,0	Bedømming
Langkipp vipp til håndstående	CoP regler
2x Kjempe bakover	CoP
Halvkjempe	Strak kropp
Hjulomsving bakover	Strak kropp
Undersving	
Strak engelsmann	Strak kropp (ikke pikert)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn menn

Trinn 6 D-Verdi = 2,5	Bedømming
Fartsøkning med undertak + 1 sving	
Undertak Langkipp vipp til håndstående	Uten stop. Trekk for stop = 0,5
Foroverkjempe	CoP
Foroverkjempe ½ vending	CoP
Bakoverkjempe x 2	CoP
Strak engelskmann	Høyde, strak kropp

Trinn 7 D-Verdi = 3,0	Bedømming
Langkipp vipp ½ vending	CoP
Bakoverkjempe	CoP
Fransk vending	CoP
Foroverkjempe	CoP
Foroverkjempe ½ vending	CoP
Bakoverkjempe	CoP
Bakoverkjempe	CoP
Dobbel kroppert salto	CoP

Trinn 8 D-Verdi = 3,5	Bedømming
Fartsøkning oppstemning bak ½ vending	CoP
Kjempe bakover	CoP
Fritt hjulomsving hdst.	CoP
Fransk vending	CoP
Foroverkjempe	CoP
Endo	CoP
Foroverkjempe 1/2	CoP
bakoverkjempe	CoP
Dobbel kroppert salto	CoP

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité turn menn
Stian Skjerahaug
Leder
(sign.)



Norges Gymnastikk- og Turnforbund