



Beskrivelse obligatorisk program – Frittstående

PUBLISERT 15.03.2024

Dette dokumentet beskriver obligatorisk program ring for rekrutt

- [Trinn 1](#)
- [Trinn 2](#)
- [Trinn 3](#)

De obligatoriske programmene er gjeldende fra sesongen 2023.

Obligatorisk program frittstående – Trinn 1

1.		<p>UTGANGSSTILLING</p> <p>Stående posisjon med høyere ben krysset over venstre, armene er krysset sammen, lent inn til kroppen (under brystet)</p> <p>NB: på filmen er armene i et rektangel posisjon, <u>men merk at det er teksten som gjelder her.</u></p>	<p>MERKNADER:</p> <p><i>Ideen og stilen i dette programmet er inspirert fra filmene i 20 årene (the silent era). I stumfilmene ble dialogen bla. formidlet med ekspressiv mimikk og stumme håndbevegelser.</i></p> <p><i>Musikken er fra filmen "The Artist"</i></p>
2.		<p>1: Ta ett skritt til høyre med bøyd høyere arm i utkik posisjon, venstre arm holdes strak å påpeke mot gulvet. Len overkroppen litt frem. Beveg bare overkroppen til høyre i fra hoftedelen med strake ben.</p> <p>2: begynn med høyre foten og utfør 4 små hopp vekselvis med knærne høyt opp, på samme plass uten forflytning.</p> <p>3: Gjør et stort steg til høyre side med høyre fot, så samle bena i sjette posisjon på tå med armene opp over hodet i tredje ballett posisjon.</p> <p>4: Side bølge med venstre foten mot venstre side og samle bena i sjette posisjon på tå med armene opp over hodet i tredje ballett posisjon.</p>	Alle retninger beskrives fra gymnastens vinkel
3.		<p>OBLIGATORISK ELEMENT: Arabesquebalanse</p> <p>1-2 Stå på tå med samlede ben, ett skritt frem på flat fot. Ben løftes direkte til arabesqueposisjon med strake armer i favn. Deretter opp på tå og fikser balanseposisjonen mens armene utfører lite bølgebevegelse. Sett løftet ben ned direkte inntil stabene, avslutning på tå.</p>	
4.		<p>OBLIGATORISK ELEMENT:</p> <p>1-3 Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt og kosakksprang. Armer fiksert ut i favn gjennom hele elementet. Spranget avsluttes med ett skritt etter landing, til samlede ben</p>	
5.		<p>DANSESERIE:</p> <p>1-2: Begynn danseserien med 3/4 steg på tå med strake knær og beveg armene frem med håndflatene opp til side og ned igjen med.</p> <p>3: Gjør så en bukkebevegelse der høyre ben er lett bøyd bak venstre ben, mens høyre hånd føres ned i lett bøyd posisjon, venstre arm er strak til side.</p> <p>4: Fortsett med side Chassé til venstre.</p> <p>5-6: Len litt kroppen nedover med venstre hånd mot høyre ben, høyre arm er strak til siden, bytt så posisjonen ved å sette høyre ben bakover, høyre arm fram og venstre arm strak til siden, venstre ben litt bøyd. Smale etterpå bena og vri litt kroppen i 20 mot høyre.</p> <p>7: Gjør deretter 2 små hopp baklengs med begge armene strake fram, fingrene samlet og håndflatene påpeker rett</p>	



		frem (armene føres nedover og litt bak på slutten av andre hoppet). 8: Avslutt på tå med strake ben og armene i tredje posisjon. 9: Siste bevegelsen i danseserien skal forestille en posisjon der gymnasten lurar på noe, med armene lett bøyd til side, bena bøyd i plie, på tå, hodet lent litt til side mot ene skulderen.	
6.		OBLIGATORISK ELEMENT: Passépiruett 360° 1-4: Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Armer beveges fra opp og foran hodet og åpner seg direkte inn i preparasjon slik at gymnasten ser gjennom noe. Rotasjon i passé med kne til siden, armer fikseres frem i 1. posisjon (fingre på høyde m/navlen). Sett løftet ben direkte inntil stabene etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer ut i favn. Piruetten skal vise 360° rotasjon i fiksert form.	
7.		OBLIGATORISK ELEMENT: Spagatrulle med overkroppen bøyd forover, uten avbrudd, 360° 1-2 Fra stående posisjon skli ned i spagat mens armene beveger seg i baklengs sirkel etter hverandre. 3-4: Spagatrulle med overkroppen bøyd forover, hold fremste foten og roter uten avbrudd, 360°. 5-6: Bena samles mens kroppen gjør vending fra magen til sittende posisjon mot venstre side, med bøyde ben, knærne mot brystet.	Alternativt variant: 1-2 Rulle forover 3-4 Direkte spagatgjennomgang (herre). 5-6: Bena samles mens kroppen gjør vending fra magen til sittende posisjon mot venstre side, med bøyde ben, knærne mot brystet.
8.		7: Gå fremover gjennom vristene med bølgebevegelse fram til kneposisjon. 8: Kast deretter bena i side-spagat posisjon i lufta i håndstøtte/håndstående. Avslutt deretter i stående posisjon på tå med armene i favn.	Overgang
9.		OBLIGATORISK ELEMENT: Balanse med løftet ben i horisontalplanet foran 1-2: Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Ett skritt direkte på tå. Ben løftes horisontalt frem og fikseres i balanseposisjon. Sett løftet ben ned direkte inntil stabene på tå.	
10.		Kroppsølge forover 1-2: Stå på tå med samlede ben, armer rett opp. Bølge fremover fra krum, gjennom knær og hofter og deretter bakover-bøyning i øvre del av rygg. Armer føres fra startposisjon- ene forover, andre bakover, og ned mot gulvet, fikseres ned når hofter skyves frem. Armene plasseres langs ørene og følger overkroppen opp til avslutningsstilling. Avslutning med samlede ben på tå og armer opp.	
11.		Akrobatisk kombinasjon 2x chainé + hjul 1-3: Dobbelt chainé, armer fikseres frem på høyde med navlen i begge rotasjoner. Uten mellomsteg og hjul.	
12.		OVERGANG 1-2: Løp mot høyre hjørnet med 4/5 suksessive løpebevegelser med helene opp mot rumpe* Armene i favn, beveger seg fra albue opp og ned i synkron med bena. (ene armen begynner bevegelsen opp, mens den andre armen begynner bevegelsen nedover). Fingrene er strake og med litt luft i fra hverandre.	



13.		OBLIGATORISK ELEMENT: Strekkhopp med vending i svevet 360°	
14.		OBLIGATORISK ELEMENT: hjortesprang 1-3.Chassé + to hjortesprang, samme ben i serie	
15.		OBLIGATORISK ELEMENT: Passébalanse 1-2: Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Ett skritt direkte på tå. Fikser passebalansen, armene i 1 posisjon. Vristen på bøyd ben må være i kontakt med stabene. Sett løftet ben ned direkte inntil stabene på tå.	
16.	 	DANSESERIE: 1: Skritt frem med venstre fot i plie med høyre arm- strakk frem (med friksjon fra håndleddet). Høyre ben er strak med vrist til høyre side. 2: Med et lite hopp bytt bena fra forrige posisjon til høyre ben er frem- bøyd med venstre arm frem – bøyd fra albuen og fingrene i knyttneve. Venstre arm er strak til side, venstre ben strak bakover. 3: Samle bena først i på tå med armene i favn, så gå ned på flat fot, gå opp i på tå mens armene bøyes fra albuen og hendene påpeker nedover, len hode til ene siden mot skulderen og beveg avslappende underarmene samtidig sidelengs mot kroppen og ut (1gang) og avslutt med strake arm i favn. 4: Løp så direkte med 3/4 skritt fram mens armene utfører bevegelse seg fra side, nedover til side med håndflater opp og til side igjen. 5: Deretter ett lite hup med strake og litt åpne ben i ca.20° mens armene utfører sirkel. Avslutt i på tå med armene ned, ved siden av kroppen. 6: Ta ett skritt til venstre med bøyd venstre arm nær hodet og fingrene over øynene i utkik posisjon, høyre arm holdes strak og påpeke mot gulvet. Len så overkroppen litt frem. Beveg bare overkroppen til venstre i fra hoftedelen med strake ben. 7: Len litt kroppen nedover med venstre hånd mot høyre ben, høyre arm er strak ved siden av kroppen. 8: Avslutt så programmet stående ved å krysse høyre ben over venstre slik som i start posisjonen, armene krysset sammen, lent inn til kroppen (under brystet).	



Obligatorisk program frittstående – Trinn 2

1.		UTGANGSSTILLING Høyre fot fram med venstre håndflate over kne, venstre fot bak. Begge kne er lett bøyd. Høyre arm opp mot taket med knekk fra håndleddet.
2.		Overgang 1-2 Begynn direkte med venstre fot 2 steg fram på tå, med bevegelse av hoftene, 3-4 deretter 2 steg fram på tå med høyre fot, med bevegelse av hoftene.
3.		Storhaugvending 360° 1-2 Storhaugvending 360
4.		OBLIGATORISK ELEMENT: Attitudebalanse
5.		Danseserie: 1-2: Bølge-bevegelse, armene beveger seg fra opp, bak naken og avslutter ned. 1-2: Begynn bevegelsene mot nederste hjørne med høyre fot og arm litt side, venstre fot bak og lett bøyd fra kne, venstre arm opp, begge beina er på tå hele tiden. Snu deretter 180 mot andre hjørne og jenta det samme en gang til. 3-4: Fortsett fram mot publikum med høyre fot og venstre arm fram, bytt så beina- venstre fot bak, høre arm fram. Beina er i på tå hele tiden. Ha fokus på hoftebevegelsen gjennom hele dansen 5-6: Forflytning frem mot diagonal- små stag hopp, beina veksles hver gang- høyre, venstre, høyre med armene veksles frem, og bøyes fra albue- venstre, høyre, venstre og avslutt håpene med å forberede bein for neste sekvens 7-8: Fortsett dansebevegelsen fram mot publikum- høyre fot til høyre side og venstre arm fram, bytt så beina- venstre fot til venstre side, høyre arm fram. Beina er i på tå hele tiden. Ha fokus på hoftebevegelsen gjennom hele dansen. Avslutt i på tå med strake arm opp.
6.		OBLIGATORISK ELEMENT: Balanse med løftet ben i spagat til siden, med hjelp 1-3: Stå på full fot med samlede ben, armer rett opp. Bøyd ben løftes til siden og strekkes slik at beina er i spagat. Deretter opp på tå og fikser balanseposisjon. Fri arm skal være fiksert mot taket hele tiden. Avslutning ved å slippe benet ned og samle direkte på tå, begge armer rett opp.
7.		1-2 Kroppsbølge forover
8.		OVERGANG 3 Utfall posisjon med høyre fot fram, venstre arm støtes på gulvet, høyre arm oppe mot taket. 1-2 Fortsett med å rotere mot høyre side og avslutt på magen



8.		OBLIGATORISK ELEMENT: Ryggløft fra mageliggende 1-3 Mageliggende med strak kropp. Armer (strake frem), panne og ben fiksert til gulvet. Max. 30 cm avstand mellom knær. Løft armer og overkropp samlet opp til minst vertikal posisjon, hodet fiksert mellom armene, føttene til gulvet. Fikser posisjon. Senk kontrollert ned uten å miste plassering av overkropp, armer og hode.
9.		Overgang: 1-2 Fish flopp baklengs 3 På kne- bøyd spark baklengs, med ene foten mot hodet 4 Stå på høyre kne, venstre fot er bøyd frem, armene på begge sider av hoftene 5 Avslutt i stående posisjon med armene rett opp mot taket. 6 Høyre arm hå høre hofta, venstre arm opp mot taket. Bøy høyre fot fra kneet og utfør en plie-releve bevegelse.
10.		OBLIGATORISK ELEMENT: Piruett med løftet ben i horisontalplanet foran, 360° Armer beveges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon med løftet ben i horisontalplanet foran og parallelle hofter, armer fikseres opp i tredje posisjon. Sett løftet ben direkte inntil ståbenet etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer rett opp. Piruetten skal vise 360° rotasjon i fiksert form.
11.		Danseserie: 1-4 5-8 1-2 3-6 Utfør 4 skritt på tå, fremover med bølger fra armene i favn 7-8
12.		OBLIGATORISK ELEMENT: Chassé + to spagatsprang, samme ben (serie) Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, sprang, skritt, sprang på samme ben. NB: Valgfri teknikk på fremre ben i spranget: Strekk eller bøy-strekk. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned i skritt, rett frem i sprang nummer 2 og deretter ned og ut igjen til avslutning. Elementet avsluttes med ett skritt etter landing, til samlede ben. Ved høyre ben spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet
13.		OBLIGATORISK ELEMENT: Passépiruett med 720° dreining fra preparasjon til utgang Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Armer beveges korteste vei, direkte inn i preparasjon. Rotasjon i passé med kne til siden, armer fikseres opp i 5. posisjon. Sett løftet ben direkte inntil ståbenet etter piruett, uten ekstrasteg for full uttelling. Avslutt med armer ut i favn. Piruetten skal starte og stoppe i samme retning, og skal totalt være 720° fra inngang til utgang.
14.		OBLIGATORISK ELEMENT: Hjortesprang med benveksling (bøyd svingben)
15.		1-4 pase rotasjon, sett løftet ben direkte på gulvet for sittevending, fortsett videre med rotasjon på ryggen med beina i side spagat
16.		AVSLUTNINGSPOSOSJON 1 Avslutt i sittende posisjon. Ene foten bøyd og lutt frem, ande foten bøyd og litt bak. Ene armen er støttet på gulvet, andre opp og litt bak, med knekk fra armliden.



Obligatorisk program frittstående – Trinn 3

1.		UTGANGSSTILLING Kroppen vendt mot høyre side, høyre arm bøyd med håndflaten mot hodet. Høyre fot strak, venstre lett bøyd på tå, venstre arm strak og påpeke ned mot gulvet.
2.		OBLIGATORISK ELEMENT: Chassé + to spagatsprang med minst 180°, venstre og høyre ben, med tre steg mellom 1-4: Stå på tå med samlede ben, armer ut i favn. Direkte chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, sprang, tre skritt, sprang på motsatt ben. NB: Valgfri teknikk på fremre ben i spranget: Strekk eller bøy-strekk. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, motsatt arm føres fra siden, ned og frem i sprang, og deretter ned og ut i skritt. I sprang nummer 2 føres andre arm ned og frem til fiksering, så ned og ut igjen til avslutning. Ved høyre ben spagat føres venstre arm frem, og motsatt. Den andre armen fikseres rett ut til siden gjennom hele elementet
3.		OBLIGATORISK ELEMENT: 1-2: Balanse med løftet ben foran i spagat med hjelp
4.		OVERGANG: 1-2: Løft en gang høyre, en gang venstre kne mot armene. Armene er strake, fingrene er samlet, håndflatene berører litt knærne. 3: Avslutt på tå med samlede ben, armene i favn 4: Preparasjon til fouettépiruett
5.		OBLIGATORISK ELEMENT: 1-3: Fouettépiruett i passé, 3 rotasjoner á 360
6.		OVERGANG: 1-2: 3 løpende skritt frem, knærne bøyd, føttene høyt opp mot taket. Armene beveger seg i sirkel fremover etter hverandre. Begynn med venstre fot, høyre, venstre og fortsett direkte i sjasse'.
7.		OBLIGATORISK ELEMENT: Chassé + hjorteringsprang med sats på ett ben 1-4: Chassé (uten hinkesats eller skritt før), skritt, hjorteringsprang. Armer fikseres rett ut i favn i chassé, føres parallelt ned i skritt, og frem og opp i sprang. Avsluttes med ett skritt ut av sprang, til samlede ben på tå og armer ut i favn. Hodet skal fikseres mellom armer i sprang, ikke legges bakover.
8.		OBLIGATORISK ELEMENT: 1-4: Fouettébalanse med 3 ulike posisjoner, minst 2 av formene har løftet ben i horisontal planet, minst 1 vending 90°/mer
9.		Danseserie 1-3: Begynn med høyre fot, spark med foten fra kne en gang til venstre, en gang til høyre og samle bena. Armene beveger seg motsatt av bena. 1-2: Bena er litt åpne fra hverandre, på tå og lett bøyd i knærne, beveger seg først mot venstre, så mot høyre sid. Armene beveger seg motsatt av bena. 1-2: 2 små forflytnings hopp, baklengs. Armene er nede, fingrene krøsset sammen. 1-4: 4 løpeskritt 1-3 Begynn deretter med venstre fot, spark med foten fra kne en gang frem, en gang til venstre side og samle bena. Høyre arm er først frem mot venstre foten, så til side. 1-2: Hopp med vending 180°, mot venstre side, bena løftes etter hverandre og armene løftes opp. 3: Ta ett stor skritt mot venstre med høyre foten 4: Plie med bølgebevegelse fra armene.



10.		OVERGANG + AKROBATISK SERIE: 1-2: Hopp i passe posisjon. En gang med høyre og en gang med venstre fot. Armene beveger seg motsatt av bena. 3-4: Skritt med venstre fot fram, lite hopp i arabesque posisjon 5-6: Stupesprang + 2 forlengs ruller, direkte forlengs- bruovergang
11.		1-4: Baklengsbølge
12.		OBLIGATORISK ELEMENT: 1-3: Balanse med spagat bak og overkroppen i horisontalplanet, uten hjelp, på full fot
13.		DANSESERIE: 1-2: Arabesque bevegelse og deretter forflytning med små steg i plie, baklengs, armene og overkroppen beveger seg fra ovenfra til ned med bølgebevegelse. 3: Soutenu 1-4: To ganger løft av underbena – høyre, venstre med strake arm, fingrene av begge hendene krøsset sammen. Deretter to ganger passe løft – høyre, venstre. Armene beveger seg motsatt av bena. 1-2: Bølge bevegelse sidelengs, først til høyre så til venstre.
14.		Attitudepiruett 360°
15.		Rundsprang med hjorteosisjon
16.		Overgang til avslutningsposisjon 1-2: Åttetall mot høyre side med en hånd 3-4: Fortsett videre med stor sirkel med begge hendene, etter hverandre og avslutt ved å skli ned på gulvet, mot høyre side, med høyre ben bøyd og venstre strak.