



Styrke og bevegelighetstest 11 og 12 år under IFACT Norges cup 1 og 3 2024

NGTF turn menn inviterer alle gymnaster i alderen 11-12 år muligheten til å delta på styrke og bevegelighetstest under IFACT Norges cup 1 og 3.

Det generelle målet med testene er å skape en mer utfordrende og morsom konkurranse helg for rekrutt gutter. I løpet av året konkurrerer 11-12 åringer hovedsakelig i LUM reglementet, men denne styrke og bevegelighetstesten vi gi dem mulighet til å teste sitt nivå i grunnleggende basis øvelser.

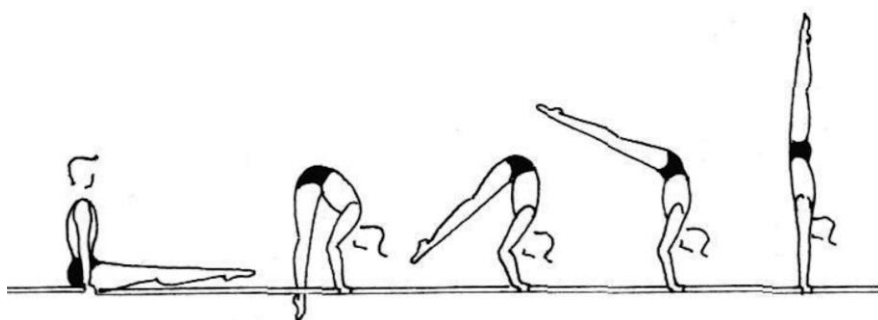
Styrke og bevegelighetstesten er frivillig, men vi oppfordrer alle 11-12 år gymnast til å ta utfordringen og teste seg selv. Vi ønsker gymnaster, trenere og klubber lykke til med forberedelser til IFACT Norges cup 1 i Tromsø.

Øvelser

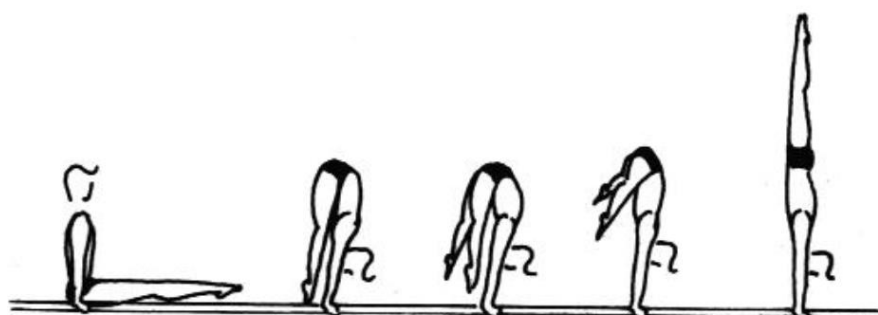
- | | |
|---|--------------------|
| 1. Press i lav skranke med splitt bein eller bøyde arme | 10 x |
| 2. Tresteg med samlet ben | 6 meter (2 forsøk) |
| 3. Håndstående i frittstående | 100 sek |
| 4. Spagater (alle 3) | 10 sek per side |
| 5. Krets på sopp | 100 x |
| 6. Beinløft i ribbevegg | 20 x |
| 7. Manna / V-sitt maksimal 5 poeng | 10/sek/ 20 sek |
| 8. Hengende vekt baklengs | 10 sek |
| 9. Opptrekk i stang bredde armer til | 20 x |
| 10. Dips i skranke (haken berører en stang) | 30 x |



1. Press i lav skranke med splittet bein eller bøyde arme: 10 x



eller



Antall	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	

2. Tresteg med samlet ben: 2 forsøk

Du starter med bena samlet bak linjen.
Hoppene skal skje uten pause.
Scoring skjer etter 3. hopp bak siste hæl.

Bredde (i cm)	600	590	580	570	560	550	540	530	520	510
poeng	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



3. Håndstående i frittstående:

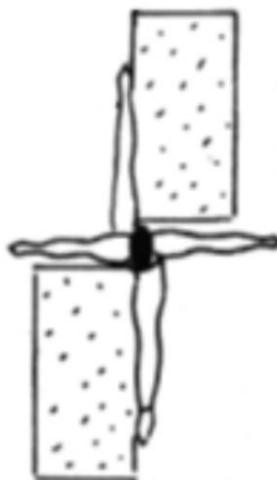
100 sek



Tid i sek.	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	

4. Spagater (alle 3):

10 sek per side

Damespagat uten ekstra matte (10 sek. begge sider)

Poeng	10		8		6		4		2	
Kvalitet (alle spagater må er 10 sek.)	- som bildet		- små avvik fra perfekt spagat		- lett avvik fra bilde		- liten skrittavstand opp til 10 cm		- middels skrittavstand opptil 20 cm	

**Herrespagat uten ekstra matte (10 sek. begge sider)**

Poeng	10	8	6	4	2
Kvalitet	- 180° som bilde	- små avvik fra perfekt spagat	- lite avvik i holdning	- gjennomsnittlig avvik på 180° (til 150°) - ingen avstand fra gulvet	- middels skrittavstand opptil 20 cm

Verdiene for begge damespagater er gjennomsnittet (for eksempel: $(6+4)/2 = 5$).

Verdien for herrespagat (f.eks. 8) og gjennomsnittet for damespagat tildelt $(5+8)/2 = 6,5$ bli gjennomsnittet for spagatpoengsum.

5. Krets på sopp:

100x



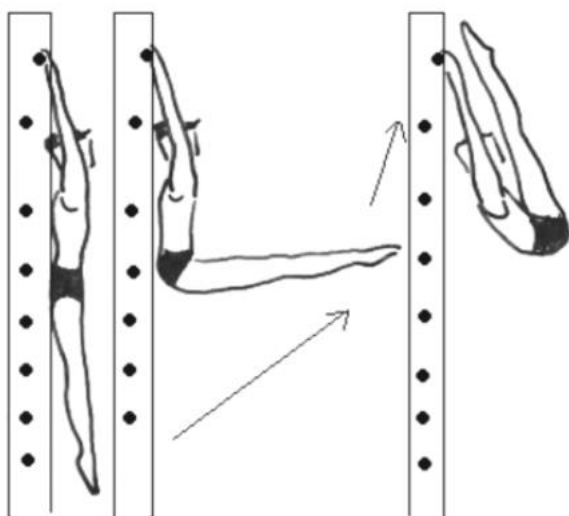
Antall	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
poeng	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



Turn menn

6. Beinløft i ribbevegg:

20x



Antall	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	

7. Manna / V-sitt:

10 sek

riktig plassering / posisjon

fortsatt tilstrekkelig plassering / posisjon



Tid i sek.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	

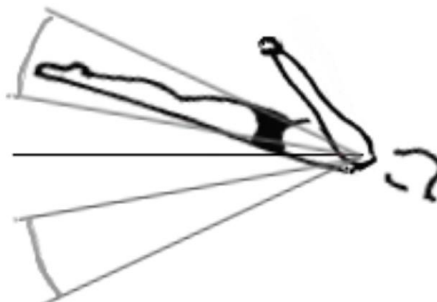


8. Fravendt vekt (på skranke):

10 sek

riktig plassering / posisjon
(lite avvik på <15 grader fra den avbildede
kroppsposisjonen og fra horisontal)

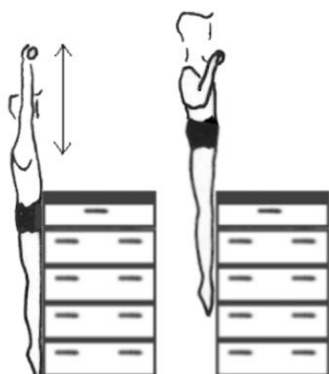
fortsatt tilstrekkelig plassering / posisjon
(bety / midten avvik på >15-30 grader fra
kroppsposisjon og fra horisontal)



Tid i sek.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	

9. Opptrekk i stang bredde armer over hake:

20x



Antall	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	

10. Dips i skranke (haken berører en stang):

30x

Antall	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
poeng «+» kvalitet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
poeng «-» kvalitet	5		4		3		2		1	



Bedømming:

Max 10 poeng per øvelse.

1. Hvis gymnast gjennomfører oppgitt antall/ tid med god stil og teknikk – 10 poeng.
 - a. Hvis en gymnast gjør 8 av 10 repetisjoner med god stil og teknikk – 8 poeng
2. Dommer vil ta global trekk for utførelse (stil og teknikk.) For eksempel;
 - a. Hvis en gymnast gjennomfører en øvelse med delvis god/dårlig stil og teknikk – maksimalt 2,5 poeng trekk.
 - b. Hvis gymnast gjennomfører øvelse med veldig dårlig stil og teknikk (kroppsposisjon, bøyde armer eller ben etc. – maksimalt 5 poeng trekk

Hvis en gymnast gjør 8 av 10 repetisjoner med delvis god stil og teknikk, men har delvis god/dårlig stil og teknikk så vil karakteren bli 8 poeng minus global trekk.

3. Utrekning poeng spagat
 - a. Poeng damespagat: venstre + høyre / 2
 - b. Poeng herrespagat + damespagat / 2 = Poeng spagater.

Se vedlegg 1 for eksempel av bedømming av styrke – og bevegelighetstest.