



Reglement – Voksenturn Menn

Reglementet tar utgangspunkt i 'Riga-reglementet', en internasjonal konkurranse for veteraner som har blitt arrangert i mange år. Det er gjort nasjonale tilpassinger ved å ta inn enkelte elementer fra 'NAIGC Code of Points – MAG'.

Reglementet er for de som har trent turn en stund. Bedømmingen forutsetter at dommer har kunnskap om det internasjonale bedømmingsreglementet – 'Code of Points (2025-2028)'.

Reglementet er i utgangspunktet for klasse 1 til klasse 9, dvs fra 30 år og eldre.

Reglement, voksenturn menn

Elementene kan komme fra samme gruppe. Elementverdi følger 'Code of Points (2025-2028)' med tillegg av basiselementene listet nedenfor, hentet fra 'NAIGC Code of Points – MAG'.

I alle klasser må man oppfylle et krav med hensyn til elementer for å få utgangskarakter på 10,00. Videre kan man bygge høyere utgangsverdi ved å gjøre flere elementer, men maks 8 elementer kan brukes i en øvelse. Man kan også gjøre færre elementer enn kravet for hver klasse, og får da en reduksjon i verdi.

Hele og halve døsving og sving til lavere heng blir ikke trukket for, men mer enn ett etterfølgende døsving trekkes med 0,3 poeng pr. sving. Ellers trekker dommerne etter 'Code of Points (2025-2028)'.

Spesielt for hopp:

FIG + 7,0 + (0,5 x klasse)

Eksempel: Overslag (FIG 201) i klasse 6 (55-59år): $1,2 + 7,0 + (0,5 \times 6) = 11,2$ i utgangsverdi.

Klasse 1 Alder 30-34 år	Krav 6 elementer: 3B, 3A	Startverdi: 10,00	Manglende element: A: - 0,1 B: - 0,2	Ekstra element (maks 2): D og høyere: +0,4 C: +0,3 B: +0,2	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	4 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 2 Alder 35-39 år	Krav 5 elementer: 2B, 3A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: - 0,1 B: - 0,2	Ekstra element (maks 3): D og høyere: +0,6 C: +0,4 B: +0,2	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	4 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 3 Alder 40-44 år	Krav 5 elementer: 1B, 4A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: - 0,1 B: - 0,2	Ekstra element (maks 3): D og høyere: +0,8 C: +0,5 B: +0,3	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	4 beste apparater teller i mangekamp

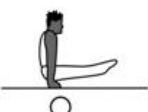
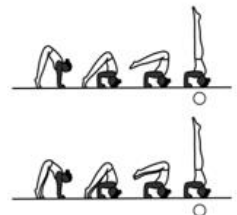
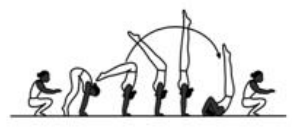
Klasse 4 Alder 45-49 år	Krav 5 elementer 5A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra element (maks 3): C og høyere: +0,6 B: +0,4 A: +0,2	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	4 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 5 Alder 50-54 år	Krav 4 elementer 4A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra element (maks 4): C og høyere: +0,8 B: +0,5 A: +0,3	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	3 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 6 55-59 år	Krav 3 elementer 3A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra element (maks 5): C og høyere: +1,0 B: +0,6 A: +0,4	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	3 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 7 60-64 år	Krav 2 elementer 2A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra element (maks 6): C og høyere: +1,0 B: +0,7 A: +0,5	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	3 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 8 65-69 år	Krav 2 elementer 2A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra element (maks 6): B og høyere: +0,8 A: +0,6	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	3 beste apparater teller i mangekamp
Klasse 9 Over 70 år	Krav 1 element 1A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra element (maks 7): B og høyere: +1,0 A: +0,8	Hopp: FIG+7,0 p + (0,5 x klasse) Valgfri høyde på hesten	3 beste apparater teller i mangekamp

Basiselementer

Det er gjort nasjonale tilpassinger ved å ta inn elementer fra 'NAIGC Code of Points – MAG'. De elementer som er tatt inn teller som A-elementer.

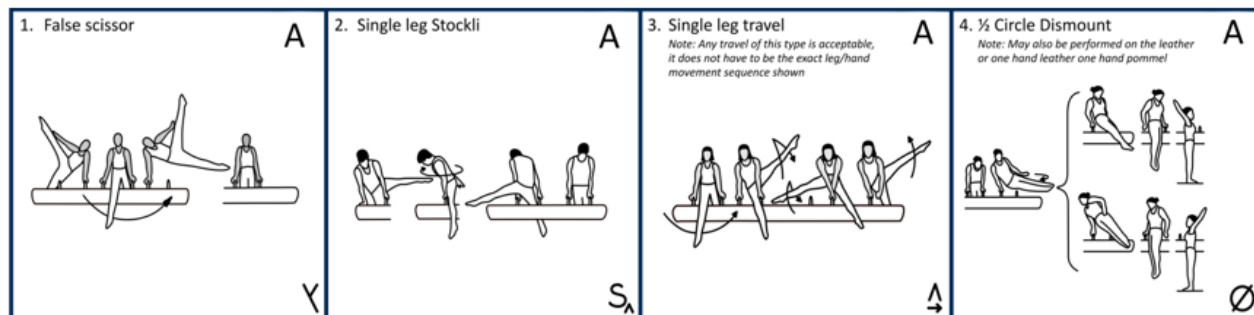
Frittstående:

Ekstra matter er tillatt.

2. L-sit (2 s.)  A L	3. Press to headstand (2 s.), piked or straddled  A >h	4. Cartwheel  A X	6. Pike up through handstand  A h	8. Backward roll through handstand  A h	9. Round-off (stuck, rebound, or connected to other acro)  A h
--	---	--	---	---	--

Bøylehest:

Kassedel, brett eller lignende er tillatt i opphoppet.

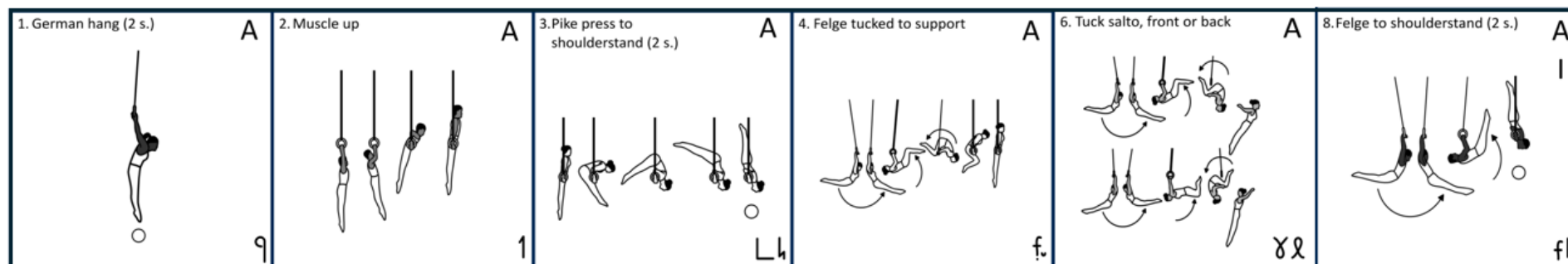


I tillegg kan følgende elementer også benyttes:

- a) Enbenskrets (A)
- b) Minimum 4 pendlinger med ett ben etter hverandre (A)
- c) Sittesving til avsprang (A)

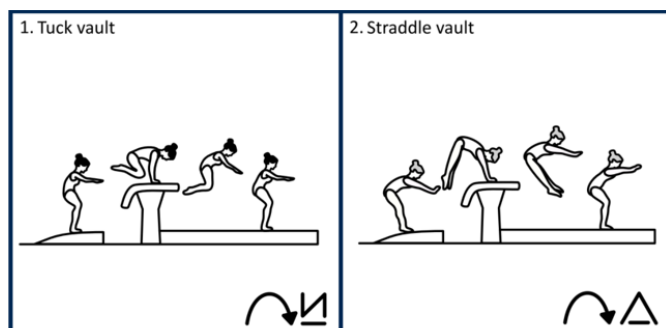
Ringer:

Ekstra nedslagsmatter, eller tjukkas over grop kan benyttes.

**Hopp:**

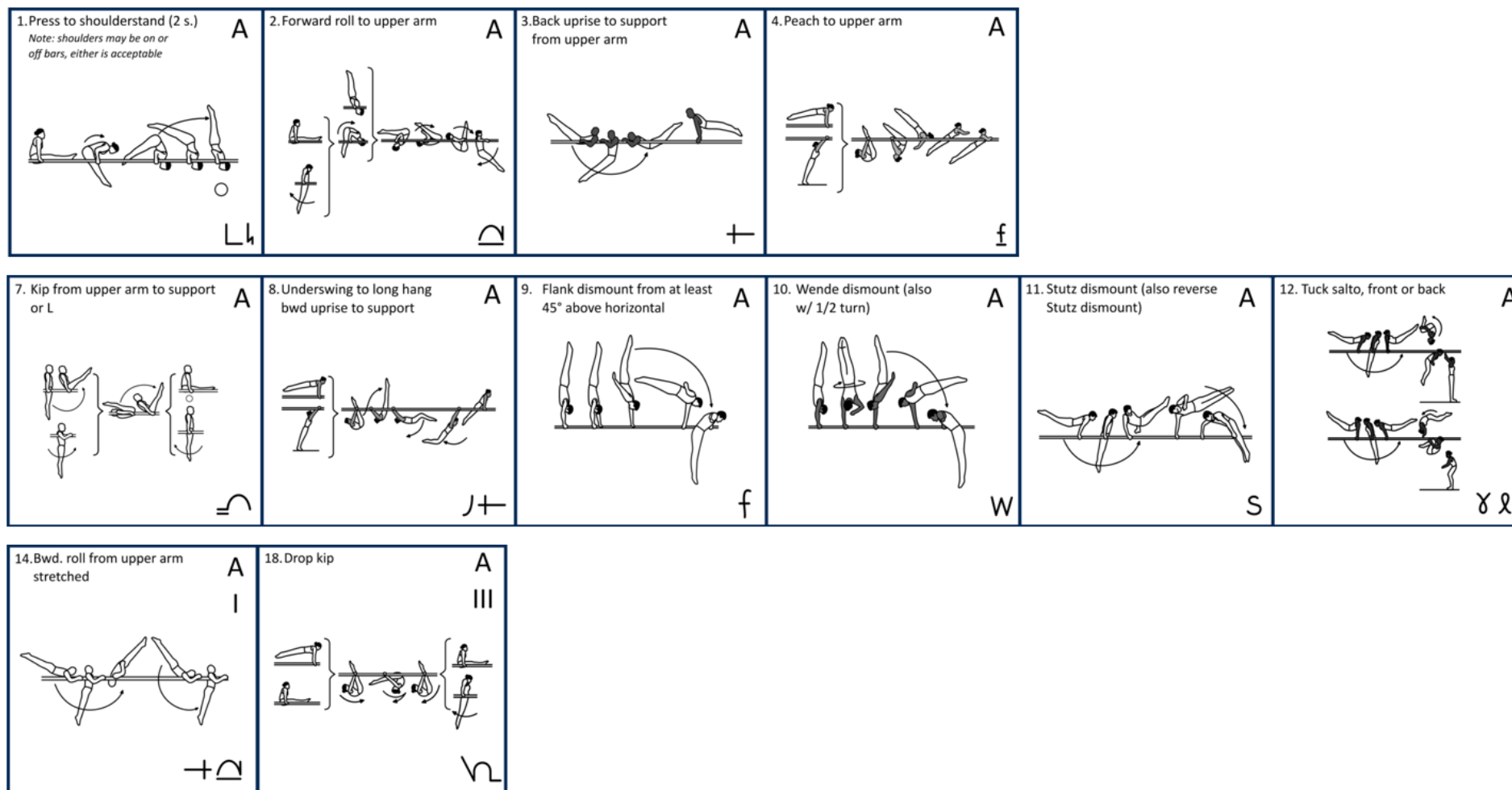
Følgende basishopp som ikke står i hopptabellen til FIG kan utføres og har verdi 6,0 + kassetillegg (0,5*klasse).

Eksempel: Mellomhopp i klasse 5 (50-54 år): $6,0 + (0,5 * 5) = 8,5$ i utgangsverdi.



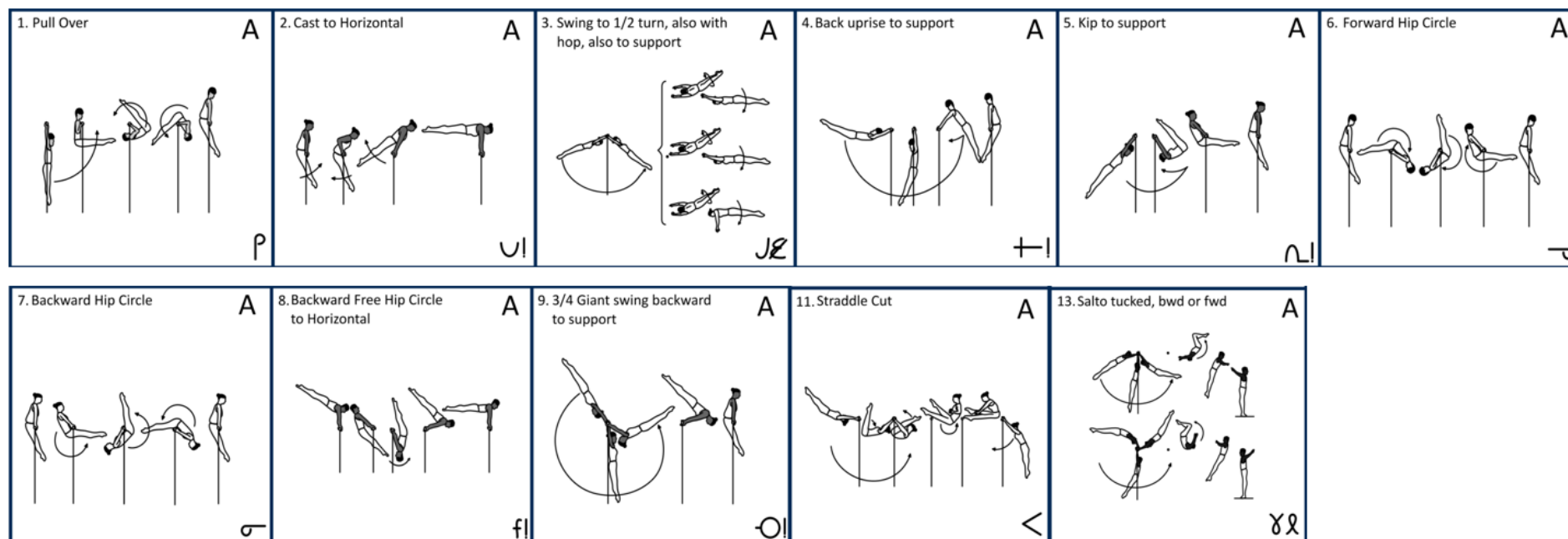
Skranke:

Ekstra nedslagsmatter kan benyttes. Skranke kan settes til ønsket høyde.



Svingstang:

Ekstra nedslagsmatter, eller tjukkas over grop kan benyttes.



Kilde: tegningene er hentet fra NAIGC Code of Points - MAG