

Til: alle RG-klubber

Gruppen for nasjonalt reglement er i gang med å utforme nytt nasjonalt reglement som skal gjelde for 2025-2028. I den forbindelse ønsker vi innspill fra klubbene!

Etter å ha sett på endringene i det internasjonale reglementet (FIG Code of Points) og diskutert hva vi synes fungerer godt og hva som bør forbedres, har vi laget et uoffisielt foreløpig forslag til reglementet. Her ønsker vi å forklare hva vi har tenkt, slik at dere kan gi oss gode tilbakemeldinger på det første utkastet og vi kan gjøre endringer om det trengs. Vi tar gjerne i mot tilbakemeldinger på formuleringer, men skrivefeil og formatering trenger dere ikke å tenke på.

Det vi ønsker med dette reglementet er å:

- Følge tendensene i det internasjonale reglementet. Dette ønsker vi fordi vi vil at den samme utviklingen av idretten skal gjelde både de nasjonale og de internasjonale gymnastene i Norge.
- Beholde grunnlaget for nasjonalt reglement, at det skal være et reglement som både er litt enkelt jobbe med for gymnaster og trenere, slik at alle kan delta.
- Forenkle dømmingen, altså gjøre reglementet litt likere internasjonalt reglement der det er fornuftig.
- Legge til presiseringer på punkter vi har sett bli misforstått av noen klubber, slik at det er enklere for trenere/klubber som ikke jobber med internasjonalt reglement.

Med bakgrunn i dette har vi derfor foreslått følgende endringer:

Kroppsvansker:

- Antall redusert fra 7 til 6, som i internasjonalt reglement, hvor de også har redusert med en kroppsvanske.
- Vansketabellen endret fra egen nasjonal tabell til vanskene i det internasjonale reglementet med verdi 0,1 - 0,3p. Begrunnelsen for dette er 1) det er forvirrende for dommerne som dømmer både internasjonal og nasjonal klasse dersom vanskene har forskjellig verdi, 2) vi ønsker å utvikle muligheten for å utvikle seg på kroppsteknikk. Mange gymnaster får veldig like karakterer for kroppsvansker. Med tre ulike verdier og flere vansker, vil det være større insentiv for å prøve mer ulike kroppsteknikk.
- Merk at selv om vi ønsker å ha større mulighet for å variere kroppsteknikk oppfordrer vi likevel trenere til å velge elementer som gymnastene er klare for å utføre og at de har lært hvilke muskler man må bruke for å unngå skader. Eksempel: 1.2003, 2.2003...
- Det er ikke lett å sette grense for hvilke vansker man skal kunne bruke i nasjonalt reglement. Vi tenkte at det kunne være maks 0,3 poeng fra FIG CoP, men ser at noen vansker som egentlig er verdt 0,4 poeng kan være fornuftige å ha med. Vi ønsker tilbakemelding på hva dere ønsker for disse vanskene:
 - o Ha med de åtte vanskene, og de blir verdt 0,4 p som i internasjonalt reglement
 - o Ha med de åtte vanskene, men de får verdi 0,3 p i nasjonalt reglement
 - o Droppe de åtte vanskene, og bare ha vansker med verdi opp til 0,3 p fra internasjonalt reglement.

- Vi ønsker også å spørre klubbene hva de tenker om bonus 0,5 poeng for basisvansker. De sterkeste argumentene for å beholde bonusen er at man oppfordrer til å gjøre minst en vanske fra hver vanskegruppe, og at det skal være mulig å gjøre noen enkle vansker når man er i nasjonal klasse. De sterkeste argumentene mot å beholde bonusen er at de fleste ender opp med ganske lik poengsum i kroppsvansker og at man ikke oppfordrer til å utvikle kroppsteknikk når det lønner seg så mye å gjøre de letteste vanskene.

Risiko:

- Antall redusert fra 5 til 4, som i internasjonalt reglement, hvor de også har redusert med en risiko.
- Lagt inn presisering om repetisjon av rotasjoner.

Serier av dansetrinn:

- Dansetrinn har vært forvirrende ettersom både artisteri- og vanskedommerne har dømt og godkjent/underkjent danseserier.
- Vi foreslår at artisteridommerne gir poeng 0,3 p for hver ekstra danseserie som er godkjent utover de to obligatoriske. Da blir verdien den samme for alle danseseriene, og samme dommer vurderer om danseseriene er godkjent.
- Ettersom det blir færre oppgaver på vanskedommerne, kan man da også ha bare en dommergruppe for vansker, som fører til lavere kostnader på konkurranser.

Redskapsvansker:

- Antall redusert fra 10 til 8, som i internasjonalt reglement, hvor de også har redusert antallet redskapsvansker.
- Vi vurderer redskapsvanskene i kronologisk rekkefølge.

Tropp/duo/trio:

- Samme endringer i kroppsvansker som for individuelt
- Ingen endringer i risiko, men lagt inn presisering om hvordan troppen må utføre risiko for at den skal være godkjent.
- Samme endringer i serier av dansetrinn som for individuelt
- Ingen endringer i skiftninger
- Samarbeid:
 - Samarbeid **med rotasjon og fanging** endret til samarbeid **med kast, rotasjon og fanging** for å fjerne forvirring med internasjonalt reglement. Vi ser også at de fleste troppene gjør dette allerede. Det er også lagt inn krav om én gymnasthøyde på kast, og presisering om repetisjon av rotasjoner.
 - Vi lurer på definisjonen for hva redskapsteknikk i samarbeid verdt 0,3 poeng skal være. Det er lagt inn et forslag om «Redskap(ene) må være i kontakt med gymnastene eller utføre en handling (i svev, trilling på gulvet, fri rotasjon...) for at samarbeidet skal være gyldig.» Dette endret vi ettersom man har vært litt usikre på hvordan man skulle vurdere om samarbeidet inneholdt redskapsteknikk, slik det stod tidligere. Vi tar gjerne imot innspill på dette!