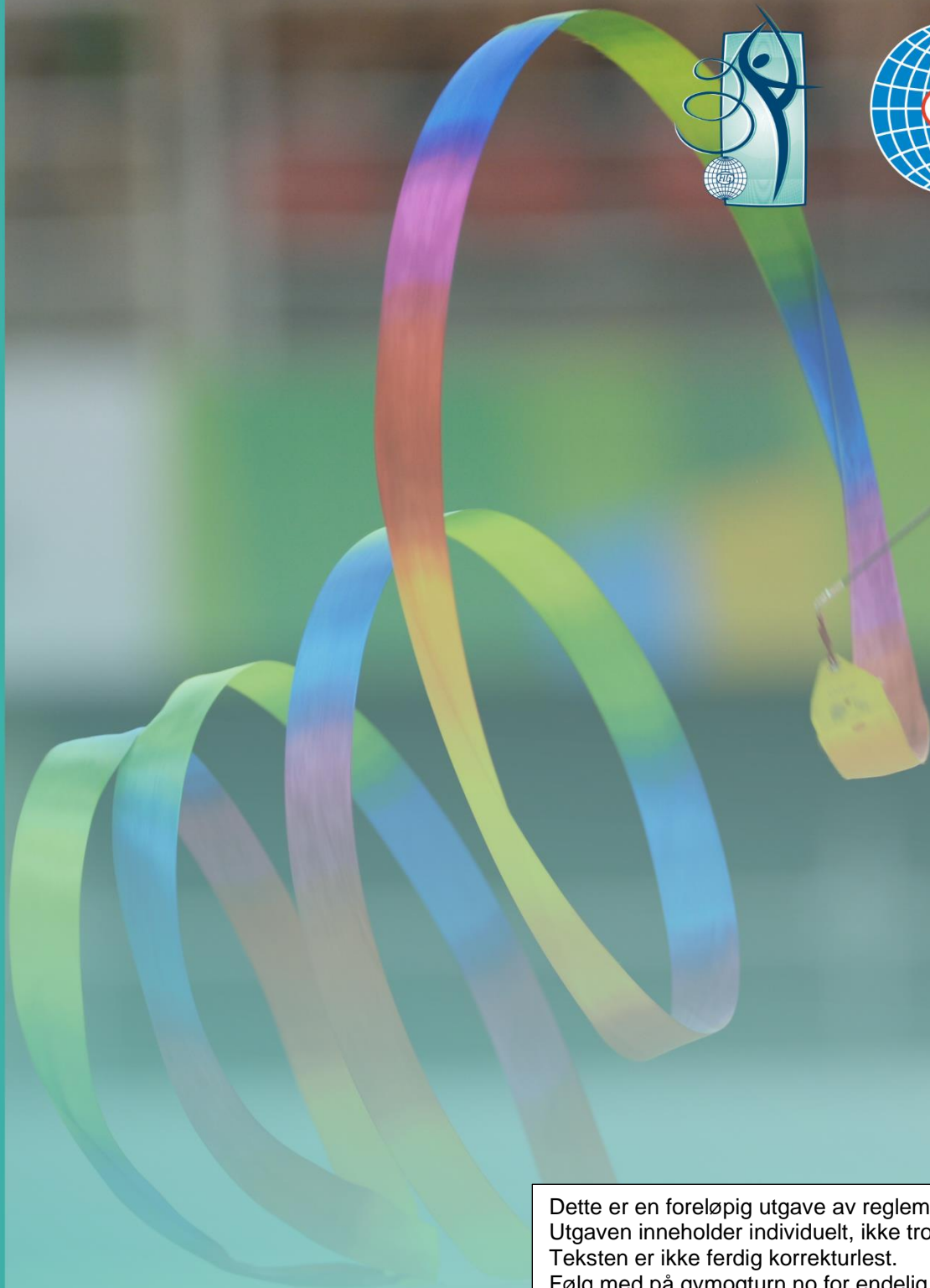


RYTMISK YMNASTIKK



Dette er en foreløpig utgave av reglementet.
Utgaven inneholder individuelt, ikke tropp.
Teksten er ikke ferdig korrekturlest.
Følg med på gymogturn.no for endelig utgave.

2025-2028 INTERNASJONALT REGLEMENT

Denne oversettelsen er autorisert av FIG,
men kun engelsk versjon er FIGs offisielle og gyldige versjon

Versjon 16.08.2024

INTRODUKSJON

FIGs tekniske komité for rytmisk gymnastikk (FIG RG TC) er glade for å presentere nytt bedømmingsreglement for rytmisk gymnastikk, for bruk i konkurranser fra 1. januar 2025 til 31. desember 2028.

Blant hovedformålene med reglementet er å rettlede trenere og utøvere i deres arbeid med programkoreografi innen rytmisk gymnastikk, og å tilby et standardisert og objektivt verktøy for å evaluere programmer innen rytmisk gymnastikk.

Reglementet for rytmisk gymnastikk for 2022-2024 hadde store endringer innen de fleste komponentene av bedømmingen. I den perioden der reglementet for 2025-2028 skal ferdigstilles er vi fortsatt bare såvidt på vei til en stabil tolkning av og en fullstendig forståelse av innvirkningen av reglementet for 2022-2024. Derfor har FIG RG TC konkludert med at det er for tidlig å gjøre en ny runde med store endringer i komponentene. I stedet har denne nye utgaven for 2025-2028 til hensikt å

- korrigere enkelte problemer som kom til syne i løpet av 2022-2024,
- legge til presiseringer som er gjort i løpet av 2022-2024,
- forenkle visse aspekter av bedømmingen, og
- å forbedre mulighetene for at utøvere kan ha en sunn idrettskarriere.

I forbindelse med revideringen har man mottatt, vurdert, og respektert verdifulle tilbakemeldinger fra et antall enheter:

- FIG Anti-Doping, Medical and Mental Health Commission
- Møter med trenerne fra nasjonene rangert som topp 10 i verden
- Tilbakemeldinger fra FIGs medlemsnasjoner
- Møter med FIGs medlemsnasjoner under VM
- De kontinentale forbundene og deres RG TC-presidenter
- Møter mellom FIGs utøverrepresentant og utøverne
- Jevnlige dialog med utøvere og dommere gjennom perioden

Ansvarlige:

Medlemmene av FIG RG TC 2022-2024, som er ansvarlig for denne utgaven:

President:	Noha Abou Shabana (EGY)
Første visepresident:	Isabell Sawade (GER)
Andre visepresident:	Maria Petrova Mihaylova (BUL)
Medlem:	Natalya Bulanova (AZE)
Medlem:	Márcia Regina Aversani Lourenco (BRA)
Medlem:	Liubou Charkashyna (BLR)
Sekretær:	Marie M. H. Moltubakk (NOR)
Utøvernes representant:	Siyana Vasileva (AZE)

FIG sports manager:	Sylvie Martinet
Symboler:	Opprinnelig utviklet av tidligere komiteer, gjenskapt av Gérald Bidault, FIG
Piktogrammer:	Gérald Bidault, FIG, Natalya Bulanova (AZE), Liubou Charkashyna (BLR)
Illustrasjoner:	Gérald Bidault, FIG, Marie M. H. Moltubakk (NOR)
Redigering:	Marie M. H. Moltubakk (NOR)

På vegne av FIG RG TC,



Noha Abou Shabana
President, FIG RG TC

DEL 1 – INDIVIDUELLE PROGRAM**8****A. GENERELT INDIVIDUELLE PROGRAM****8**

1.	KONKURRANSER OG KONKURRANSEPROGRAM	8
2.	TIDTAKING	8
3.	SAMMENSETNING AV DOMMERPANEL	9
4.	DOMMERMØTER/-INSTRUKSJONER	12
5.	BEREGNING AV ENDELIG KARAKTER	12
6.	FORESPØRSEL OM REVURDERING AV KARAKTER («INQUIRY»)	12
7.	KONKURRANSEFELTET	12
8.	AVBRUTT PROGRAM	14
9.	REDSKAPENE	14
10.	GYMNASTENS KONKURRANSEANTREKK	17
11.	REGLER FOR MUSIKK	18
12.	DISIPLIN HOS GYMNASTENE	19
13.	DISIPLIN HOS TRENERNE	20
14.	TREKK SOM FORETAS AV TIDTAKER, LINJEDOMMER, OG DOMMERANSVARLIG	21

B. VANSKEGRAD (D) INDIVIDUELLE PROGRAM**22**

1.	OVERSIKT OVER VANSKEGRAD	22
2.	KROPPSVANSKER (DB)	23
3.	REDSKAPSTEKNISKE GRUPPER	28
4.	RISIKO (R)	42
5.	REDSKAPSVANSKER (DA)	56
6.	NYE, ORIGINALE REDSKAPSVANSKER	69
7.	KARAKTER FOR VANSKEGRAD (D)	70
8.	HOPP/SPRANG	71
9.	TABELL OVER HOPP-/SPRANGVANSKER	75
10.	BALANSER	81
11.	TABELL OVER BALANSEVANSKER	87
12.	ROTASJONER	90
13.	TABELL OVER ROTASJONSVANSKER	97

C. ARTISTERI (A) INDIVIDUELLE PROGRAM**101**

1.	VURDERINGER SOM GJØRES AV ARTISTERI-JURYEN	101
2.	ARTISTISK STRUKTUR OG PRESENTASJON: MÅLSETNINGER FOR KOMPOSISJON	101
3.	GJENNOMGÅENDE IDÉ OG KARAKTER	102
4.	UTTRYKK	104
5.	SERIER AV DANSETRINN	106
6.	DYNAMISKE ENDRINGER: Å SKAPE KONTRASTER – OG EFFEKTER TIL MUSIKKEN	107
7.	OVERGANGER	110
8.	RYTME, OG AVSLUTNING TIL MUSIKKEN	110
9.	BRUK AV ROMMET	111
10.	AVBRUDD I KONTINUITETEN	112
11.	INDIVIDUELLE ARTISTISKE FEIL	113

D. UTFØRELSE (E) INDIVIDUELLE PROGRAM**115**

1.	VURDERINGER SOM GJØRES AV UTFØRELSE-JURYEN	115
2.	FORKLARINGER TIL UTFØRELSESTREKKENE	115
3.	KROPPSBEVEGELSER	120
4.	REDSKAPSTEKNIKK SPESIFIKK FOR HVERT REDSKAP	121
5.	REDSKAPSTEKNIKK FELLES FOR ALLE REDSKAP	122

E. VEDLEGG INDIVIDUELLE PROGRAM**123**

1.	FIG KONKURRANSEPROGRAM	123
2.	TEKNISK PROGRAM FOR JUNIOR INDIVIDUELT	124
3.	VANSKEGRAD FOR JUNIOR INDIVIDUELT	125
4.	KROPPSVANSKER (DB)	125
5.	REDSKAPSTEKNISKE ELEMENTER	126
6.	RISIKO (R)	129
7.	DIFFICULTY OF APPARATUS (DA)	129
8.	KARAKTER FOR VANSKEGRAD (D)	132
9.	ARTISTERI OG UTFØRELSE	132

A.	GENERELT TROPSPROGRAM	134
1.	COMPETITIONS AND PROGRAMS	134
2.	NUMBER OF GYMNASTS	134
3.	TIMING	135
4.	PANEL COMPOSITION: OFFICIAL CHAMPIONSHIPS AND OTHER COMPETITIONS	135
5.	JUDGES' MEETINGS/INSTRUCTIONS	139
6.	FINAL SCORE CALCULATION	139
7.	SCORE INQUIRIES	139
8.	ENTRY	139
9.	FLOOR AREA	139
10.	INTERRUPTED EXERCISE	141
11.	APPARATUS	141
12.	COMPETITION ATTIRE OF THE GYMNASTS	144
13.	REQUIREMENT FOR MUSICAL ACCOMPANIMENT	146
14.	DISCIPLINE OF THE GYMNASTS	147
15.	DISCIPLINE OF THE COACHES	147
16.	PENALTIES TAKEN BY THE TIME, LINE, AND RESPONSIBLE JUDGE	148
B.	VANSKEGRAD (D) TROPSPROGRAM	149
1.	OVERSIKT OVER VANSKEGRAD	149
2.	KROPPSVANSKER (DB)	150
3.	REDSKAPSTEKNISKE GRUPPER	156
4.	SKIFTNINGSVANSKER (DE)	168
5.	RISIKO (R)	178
6.	SAMARBEIDSVANSKER (DC)	181
7.	KARAKTER FOR VANSKEGRAD (D)	194
C.	ARTISTERI (A) TROPSPROGRAM	195
1.	EVALUATION BY THE ARTISTRY JURY	195
2.	ARTISTIC STRUCTURE AND PERFORMANCE: COMPOSITION OBJECTIVES	195
3.	GUIDING IDEA AND CHARACTER	197
4.	EXPRESSION	198
5.	DANCE STEPS COMBINATIONS (S)	200
6.	DYNAMIC CHANGES: CREATING CONTRASTS – AND EFFECTS WITH MUSIC	202
7.	COLLECTIVE WORK	205
8.	CONNECTIONS	207
9.	RHYTHM AND ENDING WITH MUSIC	208
10.	FORMATIONS	208
11.	INTERRUPTION OF CONTINUITY	210
12.	BODY CONSTRUCTION/RAISED POSITIONS	210
13.	CONTACT BETWEEN THE APPARATUS AND GYMNASTS	212
14.	GROUP ARTISTRY FAULTS	213
D.	UTFØRELSE (E) TROPSPROGRAM	215
1.	EVALUATION BY THE EXECUTION JURY	215
2.	EXPLANATIONS FOR EXECUTION PENALTIES	215
3.	GROUP WORK	220
4.	BODY MOVEMENTS	220
5.	TECHNIQUE WITH EACH TYPE OF APPARATUS	221
6.	TECHNIQUE OF ALL APPARATUS	222
E.	VEDLEGG TROPSPROGRAM	223
1.	FIG KONKURRANSEPROGRAM	223
2.	TECHNICAL PROGRAM FOR JUNIOR – GROUP EXERCISES	225
3.	DIFFICULTY OVERVIEW FOR JUNIOR GROUP EXERCISES	225
4.	DIFFICULTY OF BODY (DB)	226
5.	APPARATUS TECHNICAL ELEMENTS	227
6.	DIFFICULTY WITH EXCHANGE (DE)	230
7.	RISIKO (R)	231
8.	DIFFICULTY OF APPARATUS (DA)	231
9.	KARAKTER FOR VANSKEGRAD (D)	232
10.	ARTISTRY AND EXECUTION	233

DEL 1: INDIVIDUELLE PROGRAM

DEL 1 – INDIVIDUELLE PROGRAM

A. GENERELT

INDIVIDUELLE PROGRAM

Bestemmelser som gjelder for individuelle utøvere

NB: I dette dokumentet skal alle betegnelser for kjønn, der de er brukt om en fysisk person, forstås å inkludere alle kjønn, så lenge det motsatte ikke er spesifisert.

1. KONKURRANSER OG KONKURRANSEPROGRAM

1.1. Offisielle mesterskap i rytmisk gymnastikk, og deres konkurranseprogram

Individuelt, tropp, og lagkonkurranser

Individuelle konkurranser:

- Kvalifiseringskonkurranse for mangekampfinale og redskapsfinaler, samt lagkonkurranse
- Mangekampfinale – fire redskap
- Redskapsfinaler – fire redskap

Lagkonkurranse:




Resultat i lagkonkurranse oppnås ved å summere de åtte beste karakterene for individuelle gymnaster og de to karakterene for tropp.

FIG Konkurranseprogram for hvert år viser hvilke redskap som skal benyttes for de ulike konkurranseprogrammene se E. Vedlegg).

For flere detaljer om FIGs offisielle konkurranser, se FIGs *Technical Regulations* (seksjon 1 og seksjon 3).

1.2. Konkurranseprogram for individuelle gymnaster

1.2.1. Konkurranser for senior og junior individuelt avvikles vanligvis som 4-kamp (se FIG Konkurranseprogram for senior og junior i E. Vedlegg):

- Ring 
- Ball 
- Køller 
- Vimpel 

1.2.2. Lengden av et program er fra 1'15" til 1'30".

2. TIDTAKING

2.1. Stoppeklokken startes når gymnasten begynner å bevege seg, og stoppes når gymnasten er helt i ro.

2.2. En kort musikalsk introduksjon – opptil 4 sekunder – uten bevegelse av kropp og/eller redskap, er tillatt (se artisteri, #2.5).

2.3. Tidtaking for alle program (forberedelsen til programmet, varigheten av programmet) tar utgangspunkt i hele sekunder.

Trekk av tidtaker: 0.05 p. for hvert sekund for mye eller for lite, angitt i hele sekunder.

Eksempel: 1'30.99 = ingen trekk; 1'31.00 = trekk 0.05 p.



3. SAMMENSETNING AV DOMMERPANEL: OFFISIELLE MESTERSKAP OG ANDRE KONKURRANSER

3.1. Konkurranseledelse

Se FIGs *Technical Regulations* (seksjon 1 og seksjon 3).

3.2. Dommerpanel for individuelle konkurranser

3.2.1. I offisielle FIG-konkurranser, VM, og OL, består hvert **panel** av **tre juryer** av dommere: D-jury (vanskegrad; "difficulty"), A-jury (artisteri) og E-jury (utførelse; "execution").

3.2.2. Dommerne i D, A, og E trekkes og/eller utpekes av FIGs tekniske komité, i henhold til gjeldende FIG *Technical Regulations*, *General Judges' Rules*, og *Specific Judges' Rules*.

3.2.3. Under konkurransene er det forbudt for dommerne som er ved dommerbordet å benytte elektroniske hjelpemidler (mobiltelefon, mini-notebook, datamaskin, klokke med internetttilgang, osv.) for å snakke, sende eller motta meldinger eller informasjon, og å benytte kamera eller videoenheter (se FIGs *Technical Regulations*, seksjon 1, Art. 5.4).

3.3. Sammensetning av panelet

3.3.1. Jury for vanskegrad (D): 4 dommere, delt i to undergrupper:

- Undergruppe 1 (D): 2 dommere (**DB1, DB2**) dømmer selvstendig, sender sine individuelle karakterer, før de sender en **felles karakter for DB**.
- Undergruppe 2 (D): 2 dommere (**DA1, DA2**) dømmer selvstendig, sender sine individuelle karakterer, før de sender en **felles karakter for DA**.

3.3.2. Jury for artisteri (A): 4 dommere (**A1, A2, A3, A4**)

3.3.3. Jury for utførelse (E): 4 dommere (**E1, E2, E3, E4**)

3.3.4. For minimumskrav til dommerpanel for de ulike gruppene av FIG-registrerte konkurranser:
Se *General Judges Rules*, Art. 11.

3.4. D-juryens funksjon

3.4.1. Den første undergruppen (DB) noterer programmets innhold ved hjelp av symboler, og vurderer antall og teknisk verdi av kroppsvansker (**DB**), og antall og teknisk verdi av risiko (**R**).

3.4.2. Disse dommerne vurderer hele programmet selvstendig, sender sine individuelle karakterer (på grunn av dommerevalueringen) uten å diskutere med hverandre, og sender deretter en **felles karakter for DB** * (se #3.8).

3.4.3. Den andre undergruppen (DA) noterer programmets innhold ved hjelp av symboler, og vurderer antall og teknisk verdi av redskapsvansker (**DA**).

3.4.4. Disse dommerne vurderer hele programmet selvstendig, sender sine individuelle karakterer (på grunn av dommerevalueringen) uten å diskutere med hverandre, og sender deretter en **felles karakter for DA** * (se #3.8).

3.4.5. Endelig D-karakter: Summen av felles karakter for **DB** og felles karakter for **DA**.

3.5. A-juryens funksjon

3.5.1. 4 dommere (**A1, A2, A3, A4**) vurderer artistiske feil ved å foreta trekk. Dommerne dømmer hver for seg, og sender sine individuelle totale trekk * (se #3.8) uten å diskutere med hverandre.

3.5.2. Når artisteri bedømmes av **fire dommere** strykes høyeste og laveste trekk, og det tas gjennomsnitt av de resterende **to trekkene** for å komme frem til **endelig artisteritrek**.

3.5.3. Når artisteri bedømmes av **to til tre dommere** tas det gjennomsnitt av **alle trekkene** for å komme frem til **endelig artisteritrek**.

3.5.4. Endelig A-karakter: 10.00 p. minus endelig artisteritrek.

3.6. E-juryens funksjon

3.6.1. 4 dommere (**E1, E2, E3, E4**) vurderer tekniske feil ved å foreta trekk. Dommerne dømmer hver for seg, og sender sine individuelle totale trekk * (se #3.8) uten å diskutere med hverandre..

3.6.2. Når utførelse bedømmes av **fire dommere** strykes høyeste og laveste trekk, og det tas gjennomsnitt av de resterende **to trekkene** for å komme frem til **endelig utførelsestrek**.

3.6.3. Når utførelse bedømmes av **to til tre dommere** tas det gjennomsnitt av **alle trekkene** for å komme frem til **endelig utførelsestrek**.

3.6.4. Endelig E-karakter: 10.00 p. minus endelig utførelsestrek.

3.7. Dommernes notater

Underveis i konkurransen, ved avslutningen av hver rotasjon og/eller ved avslutningen av hver konkurranse kan dommeransvarlig be om å få overlevert dommernes notater, merket med nummer, navn på gymnast, nasjon, og redskap, og som viser hvordan programmet er bedømt.

3.8. Muligheter for teknologisk utvikling når det gjelder programvare for karaktersetting (*)

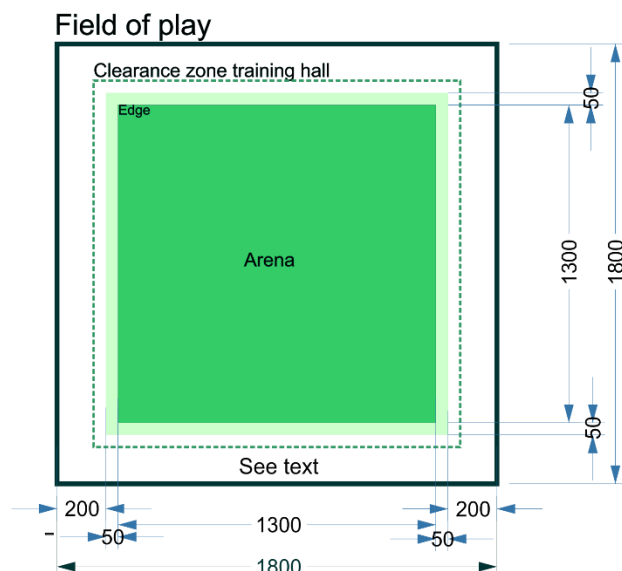
Det er mulig at teknologisk utvikling i løpet av syklusen vil muliggjøre at trekk, verdier og/eller karakterer kan sendes i ulike formater, med ulike typer oppdeling. I så fall kan punktene som beskriver innsending av karakterer/trekk, merket (*), justeres tilsvarende.

3.9. Funksjonene som tidtaker og linjedommer

3.9.1. Tidtakere (én eller to stk.) skal utføre følgende:

- Starte en stoppeklokke når hver gymnast begynner å forberede utgangsstillingen, for å kontrollere varigheten av en eventuell forsinkelse (se #9.3.3).
- Kontrollere lengden av programmet.
- Dersom tiden ikke registreres elektronisk: Notere nøyaktig varighet mer eller mindre enn tillatt varighet.
- Fylle ut den aktuelle dommerlappen og levere til dommeransvarlig.
- Dersom gymnasten mister redskapet i avslutningen av programmet og **ikke presenterer en avslutningstilling**, eller **ikke returnerer til konkurransefeltet**, fordi musikken er avsluttet, skal tidtaker anse det tidspunktet der gymnasten tar redskapet sitt eller forlater konkurranseområdet som **«siste bevegelse»**.

Illustrasjon som viser **konkurranseområdet** (se «clearance zone») (se *FIG Apparatus Norms*):

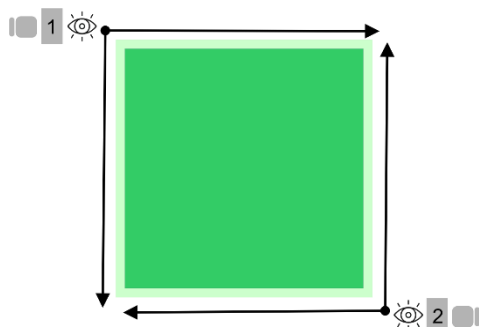


3.9.2. Linjedommerne (to stk.) skal utføre følgende:

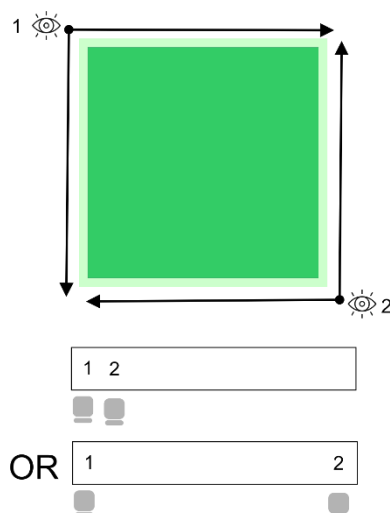
- Observere eventuell **passering** av linjen som markerer feltet; med redskapet, med én eller to føtter, eller med en annen kroppsdell, eller ved at redskapet **forlater** konkurransefeltet.
- Heve et flagg for gymnast eller redskap utenfor feltet.
- Heve et flagg dersom gymnasten forlater feltet i løpet av programmet.
- Fylle ut den aktuelle dommerlappen og levere til dommeransvarlig.
- Linjedommerne må observere og trekke for alle passeringer av linjen, inntil gymnastens **siste bevegelse**: Ingen linjedommertrekk foretas etter den siste bevegelsen, selv hvis musikken fortsatt spiller.

3.9.3. Linjedommernes posisjon:

Eksempel1: Linjedommerne sitter i motsatte hjørner og har ansvar for to sider samt hjørnet til høyre for seg.



Example 2: Linjedommerne sitter ved dommerbordet og observerer linjene på en skjerm, ved hjelp av dedikerte videokameraer.



3.9.4. Forespørsel om å kontrollere trekk for linje/tid: Dersom treneren er i tvil om et trekk for tid og/eller linje må treneren rette en muntlig forespørsel til «inquiry»-ansvarlig, innenfor samme tidsbegrensninger som for «inquiry» (se FIGs *Technical Regulations*, seksjon 1, Art. 8.5).

3.10. Funksjonen som sekretær

Sekretærene må ha kjennskap til reglementet og til bruk av datamaskin. De utpekes vanligvis av arrangøren. Under veiledning av dommeransvarlig skal sekretærene kontrollere at alle sifre registreres korrekt, at startrekkefølgen overholdes, styre grønt/rødt lys, samt styre korrekt presentasjon av endelig karakter.

3.11. Funksjonen som dommeransvarlig

Dommer DA1 er ansvarlig for alle trekk som gjelder «dommeransvarlig», i samarbeid med dommeransvarlig. Alle trekk i tabellen (#14**Feil! Fant ikke referanseilden.**) som skal foretas av dommeransvarlig skal registreres på offisielt skjema av DA1-dommeren, og vil bli **kontrollert** av dommeransvarlig.

3.12. For **alle andre detaljer** som gjelder dommerpanel, struktur, og funksjon, se FIGs *Technical Regulations* (seksjon 1, Art. 7, seksjon 3), *General Judges' Rules*, og *Specific Judges' Rules*.

4. DOMMERMØTER/-INSTRUKSJONER

- Før alle offisielle FIG-mesterskap vil FIGs tekniske komité avholde et møte for å informere de deltagende dommerne om organiseringen av dømmingen.
- Før alle andre mesterskap og invitasjonskonkurranser kan arrangøren avholde et lignende møte.
- Det kreves at alle dommere er til stede på møtet, gjennom hele konkurransen, og på premieutdelingen ved avslutningen av hver konkurranse.
- Dommermøtene arrangeres ved personlig oppmøte eller virtuelt. Alle registrerte dommere må gå gjennom opplæringsmateriell som spesifiseres av FIG, på de relevante online plattformene. Ved å være registrert som dommer går dommeren med på at hans/hennes deltagelse i opplæringsprogrammet kontrolleres, og at mangelfull deltagelse kan føre til at man ikke får tillatelse til å dømme.

5. BEREGNING AV ENDELIG KARAKTER

- 5.1.** Reglene for beregning av **endelig karakter** er de samme for alle konkurranseformer (kvalifiseringskonkurranse, mangelkampfinale, redskapsfinaler).
- 5.2.** **Endelig karakter** for et program oppnås ved å summere D-karakter, A-karakter, og E-karakter. Eventuelle trekk foretas fra endelig karakter.

6. FORESPØRSEL OM REVURDERING AV KARAKTER («INQUIRY»)

Se FIGs *Technical Regulations*, seksjon 1, Art. 8.5.

7. KONKURRANSEFELTET

- 7.1.** Et konkurransefelt på 13 x 13 m (målt til ytterkanten av linjen) er obligatorisk. Feltet skal tilfredsstillе FIGs standarder (se FIGs *Technical Regulations*, seksjon 1).
- 7.2.** Det skal trekkes hver gang en kroppsdel eller redskapet **berører gulvet** utenfor linjen:



Trekk av linjedommer: 0.30 p. hver gang

- 7.3. Det skal trekkes dersom gymnasten eller redskapet **forlater konkurransfeltet** eller **avslutter** programmet utenfor feltet:



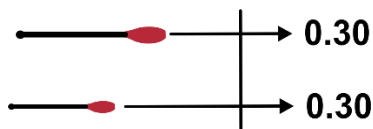
Trekk av linjedommer: 0.30 p. hver gang

- 7.4. Flere redskap utenfor feltet:

- 7.4.1. To **påfølgende tap** av køllene utenfor feltet:



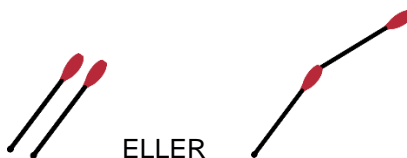
Trekk av linjedommer: 0.30 p. for første kølle + 0.30 p. for andre kølle



- 7.4.2. **Samtidig tap** av to køller (sammenkoblet eller adskilte), på **samme tid**, og utenfor **samme linje**:



Trekk av linjedommer: 0.30 p. én gang, som ett redskap



- 7.4.3. **Samtidig tap** av to køller på **samme tid**, og utenfor **to ulike linjer**:



Trekk av linjedommer: 0.30 p. + 0.30 p.

- 7.5. Det foretas **ikke linjedommertrekk** for situasjonene nedenfor:

- Redskapet og/eller gymnasten berører linjen
- Redskapet passerer linjen som markerer feltet uten å berøre gulvet
- Ubrukelig redskap plasseres utenfor linjen
- Ødelagt redskap plasseres utenfor linjen
- Den andre køllen plasseres utenfor linjen med hensikt, fordi gymnasten ønsker å bruke reservekøllene som et par
- Et redskap som har blitt byttet ut (som ikke lenger er i bruk) plasseres utenfor linjen
- Redskapet berører/henger fast i taket (bjelker, belysning, poengtavle, osv.)
- Linjedommerne må observere og trekke for alle passeringer av linjen, inntil gymnastens siste bevegelse: Ingen linjedommertrekk foretas etter den siste bevegelsen, selv hvis musikken fortsatt spiller.

I **alle andre situasjoner** trekkes det som nevnt i #7.2-7.4.

- 7.6. Alle program må utføres i sin helhet på konkurransfeltet:

- 7.6.1. En vanske eller artisterikomponent som **påbegynnes utenfor feltet** vil ikke bli vurdert.
- 7.6.2. En vanske eller artisterikomponent som **påbegynnes på feltet**, men som avsluttes utenfor feltet, vil bli vurdertl.
- 7.6.3. Utførelsestrekk og artisteritrekk skal generelt **benyttes** for hele varigheten av programmet, inkludert deler som er utført utenfor konkurransfeltet.

8. AVBRUTT PROGRAM

- 8.1. Dersom en gymnast stanser programmet på grunn av ødelagt redskap (#9.4.2) eller redskap som sitter fast i taket (#9.4.4), på grunn av problemer med musikken som ikke kan aksepteres (#11.4), på grunn av en skade eller en annen uforutsett situasjon (#12.4) blir programmet vurdert som følger:
- Det gis poeng for gyldige vansker som allerede er utført, og alle relevante trekk for manglende komponenter for vanskegrad foretas
 - Artisteri trekker 10.00 p.
 - Utførelse trekker 10.00 p.
 - Tidstrekk foretas basert på den varigheten programmet har pågått
 - Det foretas ingen linjedommertrekk for at gymnasten forlater feltet etter at programmet er avbrutt

9. REDSKAPENE

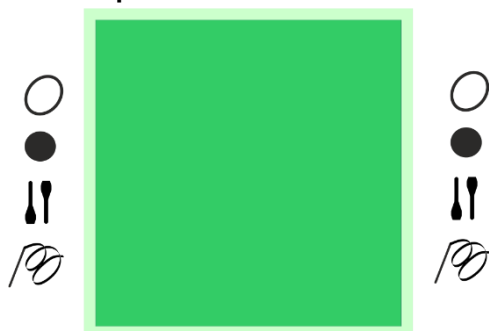
9.1. Regler og kontroll

- 9.1.1. Spesifikasjoner for redskapene finnes i brosjyren *FIG Apparatus Norms*.
- 9.1.2. Alle redskap må ha produsentens logo samt "FIG-godkjent"-logo påført på et sted som er spesifisert for hvert redskap. Ingen gymnast kan konkurrere med redskap som ikke er godkjent. Dersom en gymnast konkurrerer med redskap som ikke er godkjent blir programmet ikke vurdert (0.00 p.).
- 9.1.3. Ved forespørsel fra dommeransvarlig kan hvert redskap kontrolleres før gymnasten trer inn i konkurransehallen eller etter fullført program, og/eller ved tilfeldig trekning til redskapskontroll.

9.2. Reserveredskap

- 9.2.1. Reserveredskap – hele settet som benyttes i den relevante konkurransen – må plasseres rundt konkurransefeltet.
- 9.2.2. Arrangøren må plassere et sett identiske reserveredskap langs to av de fire linjene av konkurransefeltet, til bruk av alle gymnaster.
- 9.2.3. Linjen foran dommerne og linjen der gymnastene entrer og forlater feltet benyttes ikke til reserveredskap. Redskapene må ligge adskilt.

Eksempel:



- 9.2.4. Dersom redskapet mistes og **forlater feltet** (linjedommertrekk, se #7.3), er det **tillatt** å benytte reserveredskap (ingen trekk).
- 9.2.5. Gymnasten kan kun benytte reserveredskap som er utplassert i forkant av programmet. Gymnasten kan imidlertid ta sitt eget redskap på nytt, etter å ha benyttet reserveredskap.



Trekk: 0.50 p. for å bruke reserveredskap som ikke var plassert på forhånd

9.2.6. Gymnasten kan benytte samtlige reserveredskap som er plassert rundt feltet i et og samme program, med alle aktuelle trekk. Eksempel: Arrangøren har plassert to ringer som på tegningen ovenfor: Dersom gymnasten trenger det kan begge ringene benyttes i samme program.

9.2.7. Dersom redskapet mistes men **ikke forlater feltet** er det **ikke tillatt** å benytte reserveredskap; gymnasten må hente sitt eget redskap fra konkurransefeltet. Dersom gymnasten benytter reserveredskap uten at eget redskap har forlatt feltet:



Trekk: 0.50 p. for ureglementert bruk av reserveredskap

9.2.8. Dersom redskapet mistes og forlater feltet (linjedommertrekk, se #7.3), og redskapet deretter **returnerer til feltet av seg selv**, er det **tillatt** å benytte reserveredskap (ingen trekk).

9.2.9. Dersom gymnasten, uansett grunn, velger å **bytte redskap**, må redskapet som ikke lenger benyttes fullstendig fjernes fra feltet (ingen linjedommertrekk) før programmet er ferdig. Dersom det erstattede redskapet, eller en del av det, fortsatt er på feltet ved avslutningen av programmet:



Trekk: 0.30 p. for at erstattet redskap ikke fjernes

9.2.10. Dersom redskapet mistes og forlater feltet (linjedommertrekk, se #7.3), og **returneres til gymnasten** av treneren eller en annen person:



Trekk: 0.50 p. for ureglementert opphenting av redskap

Forklaringer / eksempler	
Situasjon	Vurdering
<ul style="list-style-type: none"> Gymnasten mister redskapet, og det triller ut av feltet. Gymnasten tar reserveredskapet. Mistet redskap triller tilbake på feltet. Gymnasten fjerner ikke det erstattede redskapet fra feltet. 	<ul style="list-style-type: none"> Utførelsesdommer: 1.00 p. én gang for tap av redskap. Linjedommer: 0.30 p. for at mistet redskap forlater feltet. Dommeransvarlig: 0.30 p. for at erstattet redskap ikke fjernes.
<ul style="list-style-type: none"> Gymnasten mister redskapet, og det triller ut av feltet. Gymnasten tar reserveredskapet. Mistet redskap triller tilbake på feltet. Gymnasten fjerner det opprinnelige redskapet fra feltet og fortsetter med reserveredskapet. 	<ul style="list-style-type: none"> Utførelsesdommer: 1.00 p. én gang for tap av redskap. Linjedommer: 0.30 p. for at mistet redskap forlater feltet. Dommeransvarlig: Ingen trekk.
<ul style="list-style-type: none"> Gymnasten mister redskapet, og det triller ut av feltet. Gymnasten tar reserveredskapet. Mistet redskap triller tilbake på feltet. Gymnasten tar tilbake det opprinnelige redskapet og fjerner reserveredskapet fra feltet. 	<ul style="list-style-type: none"> Utførelsesdommer: 1.00 p. én gang for tap av redskap. Linjedommer: 0.30 p. for at mistet redskap forlater feltet. Dommeransvarlig: Ingen trekk.
<ul style="list-style-type: none"> Gymnasten mister redskapet, og det triller ut av feltet. Mistet redskap triller tilbake på feltet. Gymnasten tar reserveredskapet. Gymnasten fjerner det opprinnelige redskapet fra feltet og fortsetter med reserveredskapet. 	<ul style="list-style-type: none"> Utførelsesdommer: 1.00 p. én gang for tap av redskap. Linjedommer: 0.30 p. for at mistet redskap forlater feltet. Dommeransvarlig: Ingen trekk.

9.3. Ubrukelig redskap

- 9.3.1.** Dersom redskapet viser seg å være ubrukelig **før programmet starter** (f.eks. knuter på vimpelen), kan gymnasten, uten å forsinke konkurransen, **benytte et av reserveredskapene** rundt feltet (ingen trekk).
- 9.3.2.** **Tidtaker** starter en stoppeklokke når hver gymnast begynner å forberede utgangsstillingen, for å kontrollere varigheten av en eventuell forsinkelse.
- 9.3.3.** Dersom gymnasten **forsinker konkurransen** med mer enn 30 sekunder, f.eks., ved å forsøke å åpne knuter på vimpelen for så å ta reserveredskap:



Trekk av tidtaker: 0.50 p. for lang forberedelsesfase som gjør at konkurransen blir forsinket

- 9.3.4.** Dersom redskapet blir **ubrukelig** i løpet av programmet (f.eks., vimpelbåndet henger seg fast i festet, knute(r) som ikke åpnes) er det **tillatt å ta reserveredskap** (ingen trekk). Det foretas ingen trekk, hverken fra linjedommer eller i utførelse, for at man frivillig fjerner et ubrukelig redskap fra feltet.

9.4. Ødelagt redskap, eller redskap som setter seg fast i taket

- 9.4.1.** Gymnasten skal ikke trekkes for **ødelagt redskap**, kun for konsekvensene (ulike tekniske feil).
- 9.4.2.** Dersom redskapet blir ødelagt i løpet av programmet har gymnasten ikke anledning til å starte programmet på nytt. I et slikt tilfelle kan gymnasten:
- Plassere det ødelagte redskapet utenfor konkurransefeltet (ingen trekk for linje eller utførelse) og fortsette programmet med reserveredskap (ingen trekk)
 - Avslutte programmet (se #8, Avbrutt program)
- 9.4.3.** Gymnasten skal ikke trekkes for at redskapet setter seg fast i taket, kun for konsekvensene (ulike tekniske feil).
- 9.4.4.** Dersom redskapet setter seg fast i taket har gymnasten ikke anledning til å starte programmet på nytt. I et slikt tilfelle kan gymnasten:
- Fortsette programmet med reserveredskap (ingen trekk)
 - Avslutte programmet (se #8, Avbrutt program)
- 9.4.5.** Dersom redskapet blir ødelagt eller redskapet setter seg fast i taket **i avslutningen av programmet (siste bevegelse)**, vurderes programmet som følger:
- Det gis poeng for gyldige vansker som allerede er utført
 - Artisteri foretar alle aktuelle trekk
 - Utførelse foretar alle trekk gjennom programmet, inkludert "tap av redskap i avslutningen av programmet (ingen opphenting)"
- 9.4.6.** Dersom **reserveredskapet blir ødelagt** i løpet av programmet: Gymnasten må ta det andre reserveredskapet og fortsette til programmet er ferdig. Etter at programmet er ferdig vil dommeransvarlig annonsere om gymnasten vil få mulighet til å presentere programmet på nytt til sist i rotasjonen (eller om nødvendig, på et tidspunkt som dommeransvarlig avgjør). Dersom gymnasten ikke får mulighet til å presentere programmet på nytt gjelder poengene som ble oppnådd for det utførte programmet.

10. GYMNASTENS KONKURRANSEANTREKK

10.1. Krav til konkurransedrakter

10.1.1. Materialer og fasong

- En korrekt drakt må ikke ha gjennomiktig **materiale** fra brystet til skrittet. Drakter som har gjennomiktig materiale i dette området må kles med ugjennomiktig stoff under (fôr eller underdrakt).
- Alle deler av drakten må være **tettsittende**, slik at dommerne kan vurdere om hver kroppsdel er i riktig posisjon.
- Skjæringen rundt **halsen** foran og bak på drakten må ikke gå dypere enn midt på brystbenet (sternum) og ikke dypere enn den nedre kanten av skulderbladet.
- Draktens skjæring ved **hoftene** kan ikke være høyere enn til folden mellom hoften og overkroppen (maksimalt) og ikke lavere enn den nederste delen av skrittet.
- Området rundt bekkenet og setet, opp til det øverste punktet foran på hoftebenet (anterior superior iliacacolumn), skal være dekket med materiale som er ugjennomiktig og som ikke er hudfarget.
 - Et **lite** område langs sidene kan være gjennomiktig/hudfarget, med formål om dekorasjon/overgang, forutsatt:
 - Det må være en sammenhengende, farget forbindelse mellom forsiden og baksiden av drakten.
 - Forbindelsen kan lages av stoff eller applikasjoner, men den må gi inntrykk av å være sammenhengende (ikke separate deler).
 - Forbindelsen må være på høyde med hoftebena.
 - FIGs tekniske komité anbefaler at hele området rundt bekkenet dekkes med materiale som er ugjennomiktig og som ikke er hudfarget.

10.1.2. Ermer

- Draktene kan ha ermer i valgfri lengde, eller være uten ermer. Smale stropper er også tillatt.
- Ermene kan være av gjennomiktig materiale.
- Alle deler av ermene må være tettsittende.

10.1.3. Ben

- Det er tillatt å ha på seg lange tights over drakten, lange tights under drakten, drakt og lange ben i ett stykke (lang drakt), eller å ha bena bare.
- Shorts, halvlange tights og lignende er ikke tillatt.
- De to bena må ligne på hverandre: Fargen(e) på stoffet som dekker bena og lengden på basisstoffet må være identisk på begge ben. Kun stilen (små detaljer i klipp eller dekor) kan være ulik.

10.1.4. Skjørt

- Et skjørt som ikke går lenger ned enn til skrittet er tillatt: Over drakten, over tightsen, eller over den lange drakten.
- Skjørtets fasong (klipping og dekorasjoner) er valgfri, men tutu-skjørt fra ballett er forbudt.
- Skjørtet må være godt festet til drakten ved midjen (kan ikke være et separat plagg).

10.1.5. Motiv

- Motiv som inneholder ord eller symboler er tillatt, så lenge motivet respekterer *FIG Advertising Rules for Competition Clothing* og dette reglementets #10.
- Dekorative applikasjoner eller detaljer på antrekket er tillatt:
 - Detaljene skal ikke gå utover gymnastens sikkerhet.
 - Det er ikke tillatt å dekorere med LED-lys.
 - Alle typer applikasjoner må være nær basen (ligge flatt på stoffet) når antrekket er i ro; de skal ikke stå ut fra stoffet på en overdreven måte.

10.1.6. Tilbehør

- **Undertøy** som benyttes under drakten skal ikke synes utenfor draktens sømmer.
- Bortsett fra eventuelle tights skal drakten være i **ett stykke**. Det er ikke tillatt å benytte separate "sokker", "hansker", leggvarmere, belte, osv.

10.1.7. Kontroll av konkurranseantrekk

- Alle konkurranseantrekk kontrolleres mens gymnasten er til stede i konkurransehallen.
- I tillegg kan tilfeldige kontroller foretas.



Trekk: 0.30 p. dersom konkurranseantrekket ikke samsvarer med reglene

10.2. Gymnastene kan utføre programmet **barfot eller med tåhetter**. Det foretas ingen trekk dersom gymnasten mister en tåhette underveis i programmet.

10.3. Det er forbudt å benytte store/bevegelige smykker eller store/bevegelige piercinger som setter gymnastens sikkerhet i fare. Kun små, tettsittende smykker og små, tettsittende piercinger er tillatt.



Trekk: 0.30 p. dersom denne regelen ikke overholdes

10.4. Hårfrisuren må være ryddig og kompakt. Dekorative detaljer er tillatt, men de skal ikke være store og/eller sette gymnastens sikkerhet i fare. Dekorasjonene må sitte tett inntil toppen og håret, og kan ikke forlenges over på huden. Underveis i programmet er det ikke tillatt å endre hårfrisyre med vilje.



Trekk: 0.30 p. dersom denne regelen ikke overholdes

10.5. Sminken skal være klar og lett. Teatersminke er ikke tillatt. Underveis i programmet er det ikke tillatt å endre sminken med vilje.



Trekk: 0.30 p. dersom denne regelen ikke overholdes

10.6. Flagg og eventuell **reklame** må være i overensstemmelse med arrangementets regler.



Trekk: 0.30 p. dersom denne regelen ikke overholdes

10.7. Bandasjer og annet støtteutstyr må være i hvilken som helst tilgjengelig hudfarge, og kan ikke ha andre farger.



Trekk: 0.30 p. dersom denne regelen ikke overholdes

11. REGLER FOR MUSIKK

11.1. Alle RG-program, i sin helhet, må utføres til musikk. Dersom musikken stanser, uansett årsak, må gymnasten avbryte programmet (se #11.4). Program der musikken forsvinner (tekniske problemer) i deler av programmet kan ikke bedømmes.

11.2. Et lydsignal før musikken starter er tillatt.

11.3. Musikk til hvert program skal være lagret på USB eller lastes opp via internett i henhold til direktiver og "work plan" for offisielle mesterskap og FIG-konkurranser. Dersom arrangøren ber om at musikken lastes opp har nasjonene fortsatt rett til å benytte USB i konkurransen.

Følgende informasjon må være skrevet i hver lydfil:

- Nasjon (de tre bokstavene som FIG benytter for å identifisere gymnastens nasjonalitet)
- Gymnastens navn
- Redskap

11.4. Dersom avspillingen av musikken er feil: Gymnasten har ansvar for å avbryte programmet så snart gymnasten oppdager at musikken er feil: **Protester** på musikken etter at programmet er avsluttet vil ikke bli akseptert.

11.4.1. Dersom feil musikk spilles, eller gymnasten **ikke hører starten** av musikken:

- Gymnasten kan **stoppe inne på konkurransfeltet**, gjeninnta utgangsstilling, og umiddelbart utføre programmet med riktig musikk.
- Dersom riktig musikk ikke er umiddelbart tilgjengelig vil seaper be gymnasten forlate feltet, og gymnasten vil bli presentert på nytt når musikken er tilgjengelig.

11.4.2. Dersom musikkproblemer oppstår et stykke ut i programmet, og **musikken forsvinner fullstendig:**

- Gymnasten **må avbryte programmet og forlate feltet.**
- Dersom gymnasten fortsetter uten musikk vil dommeransvarlig gi signal om at programmet skal stanses.
- Etter godkjenning fra dommeransvarlig vil gymnasten bli presentert på nytt, og vil utføre programmet på nytt.
- Dersom dommeransvarlig ikke godkjenner vil programmet bli bedømt som et avbrutt program (se #8).

11.4.3. Dersom kortvarige musikkproblemer (forvrenging, korte avbrudd, osv.) oppstår et stykke ut i programmet:

- Gymnasten **kan velge å fullføre programmet** med den forstyrrede musikken og bedømmes deretter, ELLER
- Gymnasten **kan velge å avslutte programmet og forlate feltet:**
- Etter godkjenning fra dommeransvarlig vil gymnasten bli presentert på nytt, og vil utføre programmet på nytt.
- Dersom dommeransvarlig ikke godkjenner vil programmet bli bedømt som et avbrutt program (se #8).

12. DISIPLIN HOS GYMNASTENE

12.1. Gymnasten skal kun oppholde seg i konkurransehallen når hun er presentert av speaker eller når det grønne lyset er på. Ved forsinkelse undersøker dommeransvarlig årsaken til forsinkelsen (om det skyldes arrangør eller gymnast).



Trekk: 0.50 p. for tidlig presentasjon (før man blir presentert av speaker) eller for sen presentasjon (gymnastens disiplin)

12.2. Det er forbudt å varme opp i **konkurransehallen**, og gymnasten kan ikke bli værende på feltet eller returnere til feltet etter at programmet er avsluttet.



Trekk: 0.50 p. dersom denne regelen ikke overholdes

- 12.3.** Dersom gymnasten stiller med **feil redskap** i henhold til startlisten: Gymnasten vil bli bedt om å forlate feltet. Hun vil presentere redskapet hun kom med på det tidspunktet dette redskapet er oppført i startlisten. Redskapet som skulle vært presentert da gymnasten stilte med feil redskap, presenteres til slutt i rotasjonen.



Trekk: 0.50 p. for programmet som ikke ble utført i.h.t. startlisten

- 12.4.** Dersom gymnasten **avbryter programmet** på grunn av en skade eller en uforutsett hendelse blir programmet bedømt som et avbrutt program (se #8).
- 12.5.** En gymnast kan kun **presentere programmet på nytt** dersom det oppstår en feil fra arrangørens side, og dersom dette godkjennes av dommeransvarlig. Eksempler: Strømbrydd, feil på lydanlegget, osv.

13. DISIPLIN HOS TRENERNE

- 13.1.** I løpet av et program kan gymnastens trener (eller andre medlemmer av delegasjonen) ikke på noen måte kommunisere med gymnasten, musikkansvarlig, eller dommerne. Treneren som følger gymnasten til konkurransefeltet må oppholde seg i det området som arrangør angir.



Trekk: 0.50 p. dersom denne regelen ikke overholdes




14. TREKK SOM FORETAS AV TIDTAKER, LINJEDOMMER, OG DOMMERANSVARLIG

Summen av disse trekkene skal trekkes fra den endelige karakteren:

Trekk som foretas av tidtaker		
1	For hvert sekund programmet er for langt eller for kort, regnet i hele sekunder	0.05
2	Lang forberedelsesfase før programmet, slik at konkurransen blir forsinket (mer enn 30 sekunder)	0.50
Trekk som foretas av linjedommer		
1	For hver gang redskapet eller en kroppsdel berører gulvet utenfor feltet	0.30
2	For hver gang redskapet eller gymnasten forlater feltet	0.30
3	Dersom gymnasten avslutter programmet utenfor feltet	0.30
Trekk som foretas av dommeransvarlig		
1	Bruk av reserveredskap som ikke var utplassert i forkant av programmet (det trekkes ikke for å ta tilbake sitt eget, opprinnelige redskap som reserveredskap)	0.50
2	Ureglementert bruk av reserveredskap (opprinnelig redskap har ikke forlatt konkurransefeltet)	0.50
3	Et erstattet redskap, eller en del av det, blir værende på konkurransefeltet til programmet er ferdig	0.30
4	Ureglementert opphenting av redskap	0.50
5	Konkurransantrekk i uoverensstemmelse med reglene	0.30
6	Dersom reglene for smykker eller piercing ikke overholdes	0.30
7	Dersom reglene for frisyre ikke overholdes	0.30
8	Dersom reglene for sminke ikke overholdes	0.30
9	Flagg eller reklame i uoverensstemmelse med reglene	0.30
10	Bandasjer eller annet støtteutstyr i uoverensstemmelse med reglene	0.30
11	Gymnasten presenterer seg for tidlig eller for sent	0.50
12	Gymnasten varmer opp i konkurransehallen	0.50
13	Gymnasten stiller med feil redskap i henhold til startlisten: Trekket foretas én gang, fra endelig karakter i det programmet som er utført på feil tidspunkt i.h.t. startlisten	0.50
14	Treners disiplin	0.50

1. OVERSIKT OVER VANSKEGRAD


- 1.1. En gymnast må kun presentere elementer som kan utføres med høy grad av estetikk og teknisk kvalitet.
- 1.2. Elementer som er veldig dårlig utført har ingen verdi i D, og medfører trekk av E-juryen.
- 1.3. Et element som D-juryen ikke kan gjenkjenne som et element fra vansketabellene har ingen verdi.
- 1.4. Vanskegrad består av to komponenter:
 - Kroppsvansker (**DB**; "Difficulty of Body"), inkludert risiko (**R**)
 - Redskapsvansker (**DA**; "Difficulty of Apparatus")
- 1.5. **Krav til vanskegrad:**

Komponenter i vanskegrad	
Kroppsvansker (DB) De 8 høyeste teller	Redskapsvansker (DA) Maks. 15 (i den rekkefølgen de er utført)
Risiko (R) Maks. 4 (i den rekkefølgen de er utført)	
Spesielle krav	
Grupper kroppsvansker: Hopp/sprang  Minst 1 Balanser  Minst 1 Rotations  Minst 1	

- 1.6. Dommerne i vanskegrad identifiserer og noterer vanskene i den rekkefølgen de er utført, uansett om de er godkjent eller ikke:
 - Den første undergruppen (**DB**): Vurderer antall og verdi av **DB**, og antall og verdi av **R**. Dommerne noterer alle vansker ved hjelp av symboler.
 - Den andre undergruppen (**DA**): Vurderer antall og verdi av **DA**. Dommerne noterer alle vansker ved hjelp av symboler.
- 1.7. Vanskene kan utføres i valgfri rekkefølge, men de bør settes sammen med respekt for komponentene i Artisteri (se Artisterikapittelet).

2. KROPPSVANSKER (DB)

2.1. Definisjon

2.1.1. **DB** er hopp/sprang, balanser og rotasjoner som finnes i vansketabellene (#9, #11, #13) i reglementet ().

2.1.2. Dersom tabellene over kroppsvansker inneholder avvik mellom tekstlig beskrivelse og tegning av vansken er **teksten gjeldende** (tabeller og forklaringer).

2.2. Prosedyre for nye DB

2.2.1. Trenere oppfordres til å sende inn **nye kroppsvansker** som ikke tidligere er utført og/eller som ikke finnes i vansketabellene.

2.2.2. Nye kroppsvansker skal **sendes offisielt** fra det nasjonale forbundet til FIG RG TC, via FIG-kontoret per e-post eller post.

2.2.3. Ved forespørsel om vurdering av ny kroppsvanske må det leveres en beskrivelse på engelsk, tegninger av vansken, og en video.

2.2.4. Den nye kroppsvansken vil vurderes av FIG RG TC på deres **neste møte** etter henvendelsen.

2.2.5. Avgjørelsen blir formidlet skriftlig, så raskt som mulig, til det aktuelle nasjonale forbundet.

2.2.6. Etter at en godkjent kroppsvanske er utført for første gang i en offisiell FIG-konkurranse på nivå 1, 2 eller 3, vil den nye kroppsvansken bli publisert i et nyhetsbrev fra FIG, og kan utføres av alle gymnaster i alle konkurranser.




2.2.7. Ikke alle elementer blir godkjent av FIG RG TC.

2.2.8. **Nye, godkjente kroppsvansker** vil bli lagt til i DB-tabellene etter hvert VM/OL.

2.3. Krav

2.3.1. **De 8 kroppsvanskene med høyest verdi teller.**

2.3.2. Minst 1 vanske fra hver **gruppe kroppsteknikk** må utføres (trenger ikke å være blant de 8 med høyest verdi):

- Hopp/sprang 
- Balanser 
- Rotasjoner 

2.3.3. Dersom programmet mangler en eller flere **grupper kroppsteknikk** (#2.1.1) foretas et trekk. Trekket benyttes når **gruppen kroppsteknikk** ikke er forsøkt utført i det hele tatt.



Trekk: 0.30 p. for hver manglende gruppe kroppsteknikk

2.4. Samme vansker vs ulike vansker

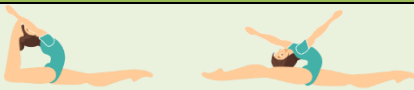
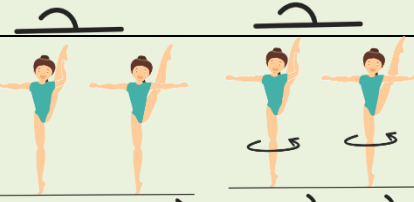
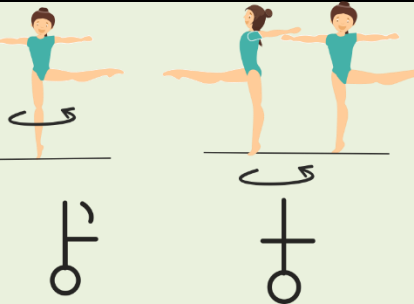
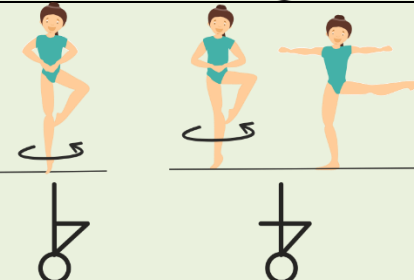
2.4.1. Boksene i tabellene (#9, #11, #13) representerer ulike kroppsvansker. Hver tegning inni **samme boks** regnes som **samme kroppsvanske** .

2.4.2. Hver kroppsvanske (hver boks) vurderes bare én gang. Dersom en DB **repeteres** (samme boks) er repetisjonen **ikke gyldig** (ingen trekk).

Forklaringer / eksempler	
Hva skjer hvis en gymnast forsøker å innta en DB-posisjon men mister balansen og senker benet, eller forsøker å fange benet men glipper taket, og deretter forsøker på nytt?	Dersom gymnasten gjør en teknisk feil i forberedelsen og umiddelbart starter forberedelsen på nytt regnes dette ikke som en repetisjon av kroppsvansken. Andre forsøk vurderes.

2.4.3. Det er tillatt å utføre 2 eller flere av samme hopp/sprang eller piruetter i **serie**. "Samme vanske" betyr samme boks i tabellene (#9, #11, #13).

- Hvert hopp/sprang eller piruett i serien vurderes separat
- Hvert hopp/sprang eller piruett i serien regnes som 1 hopp/sprang- eller piruettvanske

Forklaringer / eksempler	
<p>Samme vansker: Denne gruppen tekninger kan kun utføres én gang i samme program, isolert eller i serie</p> <p>Ulike vansker: Hver av disse tegningene kan utføres i samme program</p>	
Isolerte vansker	
	Samme vanske (samme bokser)
	Ulike vansker (ulike bokser)
	Ulike vansker (ulike bokser)
	Ulike vansker (ulike bokser)

Serier av vansker	
	Samme boks: Gyldig serie
	Samme boks: Gyldig serie

2.5. Verdi

- 2.5.1.** DB er **godkjent** når de utføres i henhold til de **tekniske kravene** som er oppgitt i vansketabellene (#9, #11, #13).

Vanskene vurderes ut fra de kroppsposisjonene som er utført. For å være gyldig må en DB utføres med **fiksert og definert form**: Det betyr: *Overkroppen, bena, og alle relevante kroppsdelene er i korrekt posisjon i henhold til definisjonen av kroppsvanskens form.*

Eksempler:

- 180° spagat
- Kontakt med valgfri del av benet i vansker med bakoverbøyning
- Lukket ringposisjon med kontakt mellom hodet og benet
- Hjorteposisjon

- 2.5.2.** Når formen kan gjenkjennes men har et **lite avvik** på maksimalt 10° for én eller flere kroppsposisjoner er **DB godkjent**, med utførelsestrekk (se Utførelse, #2.1.3):



Trekk: 0.10 p. for hver kroppsposisjon med et lite avvik i form

- 2.5.3.** Når formen kan gjenkjennes men har et **middels stort avvik** på 11-20° for én eller flere kroppsposisjoner er **DB godkjent**, med utførelsestrekk (se Utførelse, #2.1.3):



Trekk: 0.30 p. for hver kroppsposisjon med et middels stort avvik i form

- 2.5.4.** Når formen ikke er tilstrekkelig gjenkjennbar på grunn av et **stort avvik** på mer enn 20° for én eller flere kroppsposisjoner er **DB ikke godkjent**, med utførelsestrekk (se Utførelse, #2.1.3):



Trekk: 0.50 p. for hver kroppsposisjon med et stort avvik i form

- 2.5.5. Unntak:** Når kriteriet "bakoverbøyning av overkroppen" er utført med et stort avvik skal det trekkes i utførelse, men vasken kan godkjennes uten bakoverbøyning dersom vasken eksisterer i en slik variant i vansketabellene, og er utført i henhold til basiskravene.

Forklaringer / eksempler	
Hvordan skal dommerne klare å skille mellom 10° og 11° avvik?	Vinklene er en retningslinje. Dommerne vil lære å oppfatte små, middels store og store avvik.

2.6. Krav til redskapsteknikk

- 2.6.1.** Hver kroppsvanske må utføres med minst **1 redskapsteknisk element**, utført i henhold til definisjonen i tabellene #3.3-3.4.
- 2.6.2.** En DB utføres i forbindelse med et redskapsteknisk element dersom det redskapstekniske elementet **utføres i starten, i løpet av eller i avslutningen av DB.**

Forklaringer / eksempler	
Hva er "i starten" og hva er "i avslutningen" av et hopp/sprang?	<p>Et hopp/sprang starter når gymnasten har mistet kontakten med gulvet. "I avslutningen" er den siste delen av svevfasen.</p> <p>Når gymnasten har fått kontakt med gulvet er vansken ferdig.</p>
Hva er "i starten" og hva er "i avslutningen" av en balanse?	<p>En balanse (bortsett fra dynamiske balanser) starter i det øyeblikket gymnasten når den definerte formen. "I avslutningen" er det siste øyeblikket der gymnasten fortsatt er i den definerte formen, og fortsatt på tå (dersom balansen utføres på tå).</p> <p>Når gymnasten har forlatt formen, eller ikke lenger er på tå (dersom balansen er utført på tå) er vansken ferdig.</p> <p>En dynamisk balanse regnes som startet fra begynnelsen av den første bevegelsen og varer helt til den siste delen av den siste bevegelsen.</p> <p>Når gymnasten er tilbake på to bein, eller liggende flatt, er den dynamiske balansen ferdig.</p>
Hva er "i starten" og hva er "i avslutningen" av en rotasjon?	<p>En rotasjon i fiksert form starter i det øyeblikket gymnasten når den definerte formen. "I avslutningen" er det siste øyeblikket der gymnasten fortsatt er i den definerte formen, og fortsatt på tå (dersom rotasjonen er definert på tå).</p> <p>Når gymnasten har forlatt formen, eller ikke lenger er på tå (dersom rotasjonen er definert på tå) er vansken ferdig.</p> <p>Andre typer rotasjoner regnes som startet fra begynnelsen av den første bevegelsen og varer helt til den siste delen av den siste bevegelsen.</p> <p>Når gymnasten har sluttet å rotere, eller er tilbake på to ben, er rotasjonen ferdig.</p>

- 2.6.3.** En **isolert DB** kan godkjennes **under svevet** av et høyt kast eller boomerang, som følger:
- En isolert DB utført under svevet av et høyt kast eller boomerang er godkjent dersom DB er utført i henhold til basiskravene.
 - En isolert DB utført under et **lavt kast** kan ikke godkjennes.
 - En isolert DB "utført under svevet" er én spesifikk redskapsteknikk. Den kan derfor benyttes totalt **én gang per program**, uavhengig av typen kast eller typen boomerangkast.
 - Dersom en isolert DB utføres under svevet kan **ingen andre DB**, uansett verdi, benyttes i forbindelse med kast og/eller fanging, selv ikke hvis formålet med DB kun er DA med kast og/eller fanging, eller lignende. Kun første utførte DB vil vurderes.
 - Dersom **redskapet mistes** etter DB under svevet kan DB **ikke godkjennes**.

- 2.6.4.** **En serie hopp/sprang** (med eller uten rotasjon) med én vanske **under svevet**:
- Kast av redskapet i første DB, andre DB under svevet, og fanging i tredje DB kan benyttes totalt **én gang per program**, uavhengig av typen kast.
 - Dersom redskapet **mistes i forbindelse med tredje DB** er hverken DB under svevet eller DB i fangingen gyldig. Kun DB utført med kast av redskapet vurderes.
 - Dersom redskapet **fanges før eller etter tredje DB** er hverken DB under svevet eller DB i fangingen gyldig. Kun DB utført med kast av redskapet vurderes.
 - Denne serien kan benyttes i tillegg til en isolert DB under svevet (dette er ikke repetisjon av det redskapstekniske elementet "DB under svevet").
 - Alle andre varianter, f.eks. med to DB under svevet, eller uten en korrekt serie, er ikke tillatt: "DB under svevet" vil ikke være gyldig som redskapsteknisk element, kun DB utført i kast og fanging vil vurderes.

2.7. DB er ikke gyldig i følgende tilfeller:

- Tydelig mangel på basisteknikk som er karakteristisk for den enkelte gruppe DB
- Tap av balanse med støtte på en/to hender, eller på redskapet
- Fullstendig tap av balanse med fall, underveis i DB
- Tap av redskap underveis i DB
- Redskapsteknisk element ikke utført i henhold til definisjonen, eller identisk repetisjon (se #3.6)
- Landing på kne/knærne
- Vansken startes utenfor feltet
- Hele eller deler av DB utført etter at musikken er ferdig

3. REDSKAPSTEKNISKE GRUPPER

3.1. Definisjon

3.1.1. Hvert redskap (○, ●, ||, /⊙) har ulike redskapstekniske grupper. Gruppene er presentert i hver sine bokser i tabellene #3.3-3.4.

3.2. Vurdering

3.2.1. Redskapstekniske grupper som krever **to eller flere obligatoriske handlinger** (varianter av å sende redskapet fra seg og å ta det igjen) for å være gyldig kan kun benyttes for **én DB** og **én DA**. Dette gjelder blant annet følgende elementer:

- Sprett av ballen
- Lavt kast og fanging av redskapet (inkl. alle variasjoner, se #3.4.2)
- Tilbakesprett fra gulvet med alle redskap utenom ball
- Toss av vimpel og tau
- Boomerang med vimpel





3.2.2. **“Høyt kast”** og **“Fanging av høyt kast”** er **to ulike grupper** redskapsteknikk og to ulike basiselementer. Dersom "Høyt kast" er korrekt utført i DB eller DA, men påfølgende "Fanging av høyt kast" medfører tap av redskap, er elementet "Høyt kast" gyldig og elementet "Fanging av høyt kast" ikke gyldig.

3.3. Tabell over redskapstekniske grupper, spesifikt for hvert redskap

3.3.1. RING










Redskapstekniske grupper	
 Lang trilling av ringen over minst to store kroppsdelar	 Trilling av ringen på gulvet
 Rotasjon om ringens akse: Rundt fingerne, rundt en kroppsdel eller på en kroppsdel (min. 1)	 Rotasjon (min. 1) om ringens akse på gulvet
 Rotasjon av ringen, rundt hånden eller rundt en kroppsdel (min. 1)	 Glidning av ringen over minst to store kroppsdelar
 Passering gjennom ringen med hele eller Deler av kroppen (to store kroppsdelar)	

Forklaringer / eksempler	
De redskapstekniske elementene med ring (med og uten kast) må utføres i ulike plan, i ulike retninger, og om ulike akser.	
	Minst to store kroppsdelar må passere gjennom ringen: Eksempler: hode/nakke + overkropp, armer + overkropp, overkropp + bena, osv. Passeringen kan utføres: Med hele kroppen inn og ut, med passering inn i ringen uten å passere ut, eller motsatt.
	Lang trilling: Ringen må passere over minst to store kroppsdelar uten avbrudd. Eksempler: Fra høyre hånd til venstre hånd over kroppen, over overkroppen + bena, over armen + ryggen, osv. NB for lang trilling i balansevansker som ikke er dynamiske balanser: Impulsen til trillingen kan gis på samme tid som impulsen til kropps vansken, eller etter impulsen til kropps vansken. Etter denne impulsen må balansen være fiksert gjennom hele trillingen. Ellers er DB-kriteriet ikke gyldig for DA med lang trilling, og den lange trillingen er ikke et gyldig redskapsteknisk element for balansevansken.
	Under ringens rotasjon på gulvet kan gymnastens hånd/fingre være i kontakt med ringen, eller ringen kan utføre en fri rotasjon på gulvet. En DB kan utføres når impulsen gis, eller med passering over ringen, eller med opphenting av ringen (ikke med ringen roterende fritt ved siden av gymnasten mens DB utføres).
	Trilling på gulvet kan være kort eller lang. En DB kan utføres når impulsen gis, eller med passering over ringen, eller med opphenting av ringen (ikke med ringen trillende fritt ved siden av gymnasten mens DB utføres).

3.3.2. BALL









Redskapstekniske grupper	
 Lang trilling av ballen over minst to store kroppsdelar	 <ul style="list-style-type: none"> • Trilling av ballen på gulvet (min. 1) • Serie (min. 3) små trillinger: En kombinasjon av trillinger på kroppen • Serie (min. 3) assisterte små trillinger på kroppen
 Åttetall med ballen, med sirkelbevegelse av armen(e)	 <ul style="list-style-type: none"> • "Flips" med ballen (min. 1) • Rotasjoner av hendene rundt ballen (min. 2) • Fri rotasjon av ballen på en kroppsdel, inkludert fingertuppen (min. 1)
 Fangning av ballen med én hånd	 Tilbakesprett fra gulvet etter et høyt kast, direkte fangning med ulike kroppsdelar (ikke hendene)
 Spret: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min. 3) små sprett på gulvet (lavere enn kneet) • Høyt sprett (min. 1) på gulvet (minst knehøyde) 	

Forklaringer / eksempler

Teknikk med ballen holdt med to hender er ikke typisk for redskapet, og må derfor ikke dominere programmet.

Alle de tekniske gruppene med ballen i hånden er korrekt utført kun dersom fingrene er naturlig samlet og ballen ikke berører underarmen.

	Kort trilling	Lang trilling
	<p>Ballen må trille over minst én kroppsdel</p> <p>Eksempler: Hånd til skulder, nakke til korsrygg, fot til kne, osv.</p> <p>NB: Små trillinger er kun gyldige i serier á 3</p>	<p>Ballen må passere over minst to store kroppsdelar uten avbrudd.</p> <p>Eksempler: Fra høyre hånd til venstre hånd over kroppen, over overkroppen + bena, over armen + ryggen, osv.</p> <p>NB for lang trilling i balansevansker som ikke er dynamiske balanser:</p> <p>Impulsen til trillingen kan gis på samme tid som impulsen til kroppsvansken, eller etter impulsen til kroppsvansken. Etter denne impulsen må balansen være fiksert gjennom hele trillingen. Ellers er DB-kriteriet ikke gyldig for DA med lang trilling, og den lange trillingen er ikke et gyldig redskapsteknisk element for balansevansken.</p>
	<p>Åttetall med ballen, med sirkelbevegelse av armen(e): Det kreves to fullstendige og påfølgende sirkler med armen(e).</p>	
	<p>Må være utført etter et høyt kast (ikke etter lavt kast), og uten hjelp av kroppen eller den andre hånden.</p>	
	<p>Et aktivt sprett består av et aktivt skyv (gymnasten skyver ballen mot gulvet) og en fanging/opphenting. Elementer der ballen faller aktivt mot gulvet hører ikke til i noen redskapsteknisk gruppe.</p> <p>DB kan utføres i forbindelse med skyvet, mens ballen er i kontakt med gulvet, eller i forbindelse med opphenting.</p>	
	<p>“Flips” med ballen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotasjonsbevegelse av én hånd rundt ballen, eller rotasjon av ballen rundt én hånd • Ballen er hele tiden i kontakt med hånden (ingen svevfase) • Minst 1 rotasjon <p>Rotasjoner av hendene rundt ballen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotasjonsbevegelse av hendene rundt ballen, med fingrene naturlig samlet • Ballen er hele tiden i kontakt med hendene (ingen svevfase) • Rotasjonene skal utføres med hjelp av hele hånden (ikke bare med fingertuppene) • Minst 2 rotasjoner <p>Fri(e) rotasjon(er) av ballen på en kroppsdel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 rotasjon 	
	<p>Trilling på gulvet kan være kort eller lang.</p> <p>En DB kan utføres når impulsen gis, eller med opphenting av ballen (ikke med passering over ballen som ruller på gulvet, og ikke med ballen trillende fritt ved siden av gymnasten mens DB utføres).</p>	

3.3.3. KØLLER



Redskapstekniske grupper	
Mølle(r): Én mølle består av minst 4/6 små sirkler av køllene, med tidsforsinkelse og med vekselvis kryssede og ukryssede håndledd/hender, køllene holdt i hodet	<ul style="list-style-type: none"> • Fri rotasjon av 1 eller 2 køller (sammenkoblet eller separate) på eller rundt en kroppsdel eller rundt den andre køllen • Slag av køllene mot hverandre (min. 1 slag) eller slag mot gulvet (min. 2 slag) • Glidning av en kølle over minst to store kroppsdel
Lavt rotasjonskast av to køller (minst 360°) og fanging, kastet samtidig (uten at køllene er sammenkoblet) eller vekselvis	Lavt kast av to sammenkoblede køller
Asymmetriske bevegelser med køllene	Lang trilling av én eller to køller over minst to store kroppsdeler Trilling av én eller to køller på en kroppsdel eller på gulvet
Små sirkler (minst 1) med to køller, samtidig eller vekselvis, én kølle i hver hånd, holdt i hodet	Serie (minst 3) små sirkler med én kølle, holdt i hodet

Forklaringer / eksempler

Typisk redskapsteknikk er at begge køllene håndteres samtidig, med én kølle i hver hånd, og med køllens hode i håndflaten. Denne typen teknikk skal dominere programmet.










Andre måter å holde køllene på, for eksempel grep i kroppen, i halsen, eller med køllene sammenkoblet, må ikke dominere.





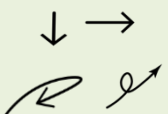
Slag, trillinger, rotasjon, sprett, eller glidninger må heller ikke dominere programmet.

	<ul style="list-style-type: none"> • En mølle består av minst 4 små sirkler av køllene (2 på hver side), med tidsforskyvning og vekselvis kryssede og ukryssede håndledd. Hendene skal være så nær hverandre som mulig. • Møller kan utføres i horisontalplanet eller i vertikale plan: <ul style="list-style-type: none"> • Vertikale møller: Køllene kan rotere forover eller bakover, med eller mot klokka. • Horisontale møller: Køllene kan rotere med eller mot klokka. • Møllene kan være doble eller triple: <ul style="list-style-type: none"> • Doble møller: Minst 4 små sirkler (2 på hver side). Håndledd/hender krysses, deretter ukrysses • Triple møller: Minst 6 små sirkler (3 på hver side). Håndledd/hender krysser på begge sider
	<ul style="list-style-type: none"> • Må utføres med ulik bevegelse av køllene: Ulik form eller vidde, <u>samt ulike plan eller retninger</u>. • Små sirkler med tidsforskyvning eller i ulike retninger regnes ikke som asymmetriske bevegelser, fordi de har samme form og samme vidde. • Slag har ikke tydelig plan eller retning, og kan derfor ikke benyttes i asymmetriske bevegelser. • Man må holde én kølle i hver hånd (ingen kast, ingen asymmetriske kast, ingen kaskadekast).
	<ul style="list-style-type: none"> • Slag av to køller mot hverandre: Minst ett slag. • Slag av én eller to køller mot gulvet: Minst to påfølgende slag (2 køller samtidig er ikke tilstrekkelig).

3.3.4. VIMPEL







Redskapstekniske grupper	
 <ul style="list-style-type: none"> Spiraler (min. 4 sirkler), tette og med samme størrelse, i luften eller på gulvet 	 <ul style="list-style-type: none"> Rotasjon av vimpelpinnen rundt hånden Omvikling (og/eller ut igjen) Pinnen holdes uten hender (f.eks. nakke, kne, albue) i et element med rotasjon eller en DB med rotasjon (ikke sakte vending), på en slik måte at vimpelbåndet danner en full sirkel rundt kroppen
 <p>AND/OR</p> <ul style="list-style-type: none"> “Sverdmann” (min. 4 sirkler) 	
 <p>Serpentiner (min. 4 buer), tette og med samme størrelse, i luften eller på gulvet</p>	 <p>Lang trilling av pinnen over minst to store kroppsdel</p>  <p>Trilling av pinnen på en kroppsdel</p>
 <p>Boomerang: Utkast, enden av vimpelbåndet benyttes for å trekke pinnen tilbake, og fanging av pinnen</p>	
 <p>Toss: Rotasjon av pinnen i svevet, og fanging av pinnen</p>	 <p>Passering gjennom eller over tegningene med hele eller deler av kroppen</p>

Forklaringer / eksempler	
<p>Teknikk som ikke er typisk for vimpel må ikke dominere programmet. Eksempler: Omvikling, trilling/glidning av pinnen, støt.</p>	
	<p>“Sverdmann”: Hele pinnen, sammen med armen, passerer inn i vimpelbåndets spiraler, der pinnen utgjør sverdet. Pinnens vei ut av spiralene er valgfri: Enten ved at armen trekkes tilbake, eller med lite kast/toss.</p>
	<p>Boomerang består av tre deler:</p> <ol style="list-style-type: none"> Et utkast av vimpelpinnen i luften eller langs gulvet. <ul style="list-style-type: none"> Det er ingen restriksjoner for håndteringen av vimpelbåndet: Enden kan holdes, båndet kan gli over en kroppsdel eller gjennom hånden, eller vimpelen kan være i helt fritt svev, så lenge enden gripes før pinnen lander på gulvet eller stopper langs gulvet. Å dra pinnen tilbake, oppnådd ved å holde i enden av vimpelbåndet (maksimalt 50 cm fra enden), utført mens vimpelbåndet er utstrakt i lufta (med eller uten at pinnen berører gulvet), eller mens vimpelbåndet er utstrakt langs gulvet. <ul style="list-style-type: none"> Å dra pinnen tilbake kan utføres <ul style="list-style-type: none"> I svevfasen, I det svevfasen avsluttes, For boomerang langs gulvet: Også etter en kort periode med vimpelbåndet utstrakt langs gulvet. Boomerang kan utføres ved å dra pinnen tilbake én eller flere ganger før pinnen fanges. Alt som utføres mellom utkast og fanging av pinnen tilhører et og samme redskapstekniske element (ikke to eller flere ulike boomerang). Fanging av pinnen. Et element der vimpelen kun dras tilbake, uten et utkast, tilfredsstillende ikke definisjonen av "boomerang"
	<p>Minst to store kroppsdel må passere tegningene. Eksempler: hode/nakke + overkropp, armer + overkropp, overkropp + bena, osv. Passeringen gjennom eller over tegningene kan utføres: Med hele kroppen inn og ut, med passering inn uten å passere ut, eller motsatt.</p>
	<p>Toss er en type lavt kast som inkluderer rotasjon av pinnen i svevet. Det er også mulig å oppnå rotasjon av pinnen i svevet av et høyt kast, dette evalueres i alle tilfeller som et høyt kast og ikke som toss.</p>
	<p>Alle typer fanger av vimpelen skal normalt gjøres ved å gripe enden av pinnen. Det er også tillatt å fange fange i selve vimpelbåndet, forutsatt at fangingen skjer maksimalt 50 cm fra festet til pinnen. Det er en forutsetning at denne typen fanging gjøres med hensikt, og at overgangen til neste bevegelse eller avslutningsstilling er logisk. Dersom vimpelen fanges ved å gripe vimpelbåndet, uten at dette var intensjonen (ved en feil), er det tekniske elementet ikke gyldig og kan ikke benyttes for å godkjenne en vanske.</p>

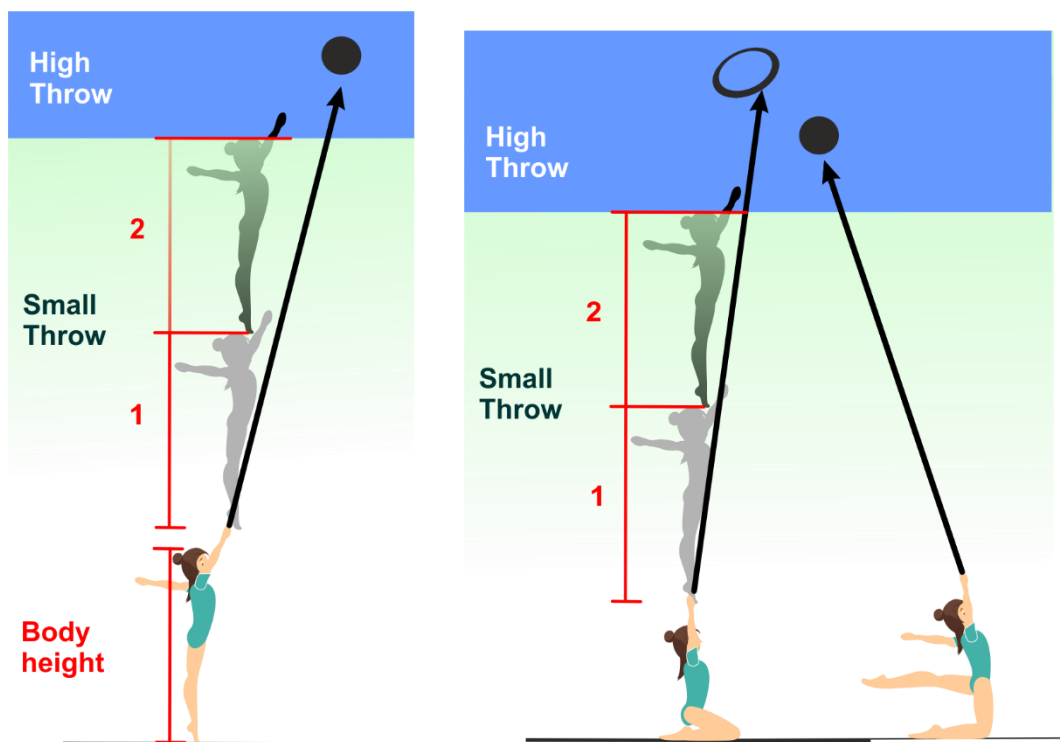
3.4. Tabeller over redskapstekniske grupper som er felles for alle redskap

3.4.1. Høye kast og fanginger

	Høyt kast av redskapet: Mer enn to ganger gymnastens stående høyde (gymnasthøyde)
	Høyt kast av to køller, ikke sammenkoblet: Mer enn to gymnasthøyder <i>For asymmetriske kast og kaskadekast er det tilstrekkelig av én av køllene tilfredsstillende høydekravet</i>
	Fanging av redskapet fra svevet av et høyt kast
	Samtidig fanging av to køller (ikke sammenkoblet) fra svevet av et høyt kast <i>Begge køllene må komme fra et høyt kast</i>

Forklaringer / eksempler	
Hva betyr det å fange "fra svevet"?	Når redskapet er kastet er det i fritt svev. Å fange er å ta imot redskapet direkte fra dette svevet. Dersom gymnasten i stedet velger å la redskapet sprette i bakken før redskapet tas imot, er dette ikke en fanging men et tilbakesprett.
Hvordan måler man høyden på et kast?	Kasthøyden måles fra det punktet der redskapet slippes og går over i fritt svev.
Er fangingen gyldig dersom redskapet berører gulvet?	Dersom gymnasten tar redskapet på en kontrollert måte, i samme øyeblikk som en del av redskapet berører gulvet, er fangingen gyldig men utførelsestrekke kan være aktuelt (se Utførelse, #2.3.8). Dersom redskapet berører gulvet før gymnasten tar redskapet, også når redskapet tas på en kontrollert måte, er fangingen ikke gyldig og utførelse vil trekke for tap av redskap. Se også Forklaringer / eksempler for fanginger av vimpelen (Utførelse, #3.3.4).

Eksempel 1: Høyt kast



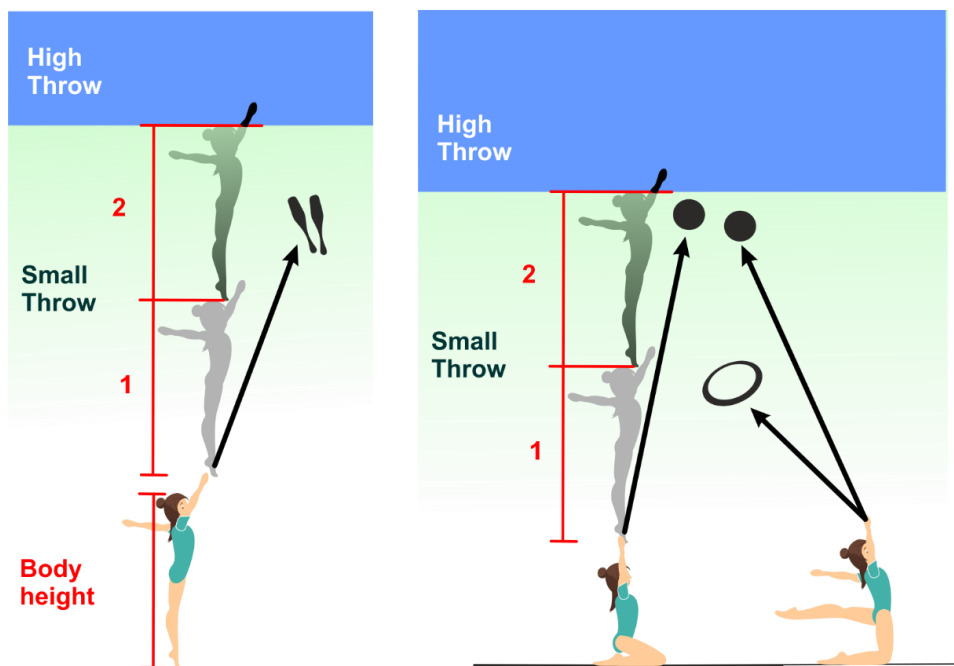
3.4.2. Lave kast og fanginger

→ **Lavt kast og fanging av redskapet fra svevet:**
Nær kroppen, ikke mer enn 2 ganger gymnastens stående høyde, med minst én **klart synlig svevphase**:

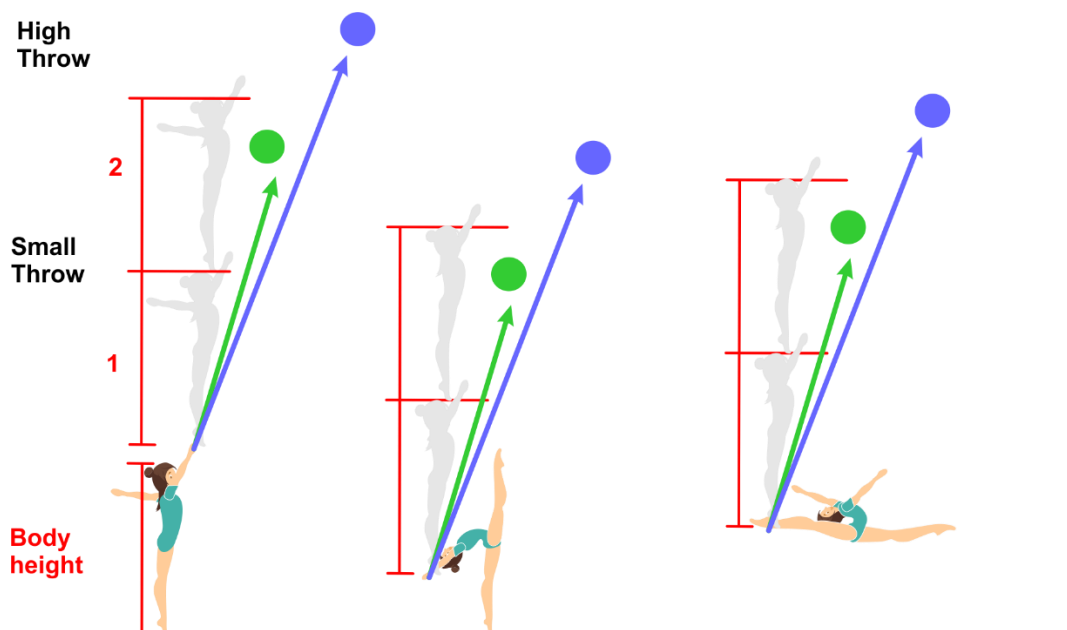
- Med kast, støt eller skyv ut i luften
- Med tilbakesprett på kroppen
- Redskapet slippes fra en høyde (fritt fall)
- Kast av én kølle: Med eller uten 360° rotasjon av køllen

NB: Et kast av to køller, uten at begge køllene roterer 360°, er ikke et gyldig redskapsteknisk element.

Eksempel 2: Lavt kast



Eksempel 3: Kasthøyde: Høyt vs lavt kast når kroppen er i bevegelse i forbindelse med kastet



3.4.3. DB utført under redskapets svev (kast eller boomerangkast)



DB utført **under svevet** av et høyt kast eller boomerang (isolert DB se #2.6.3, med serie av DB se #2.6.4)

3.4.4. Redskapsteknikk









	<ul style="list-style-type: none"> • Stor sirkel/store sirkler <ul style="list-style-type: none"> ◦ For vimpel: Sirklene kan være medium eller store, begge størrelsene anses som <u>samme</u> redskapstekniske element (når alle andre relevante aspekter er like) • Åttetall (gjelder ikke ball) • Overlevering av redskapet rundt en kroppsdel eller under benet/bena (med eller uten hender) • Overlevering uten hjelp av hendene, mellom minst to kroppsdel(er) (ikke hendene) • Passering over redskapet med hele eller deler av kroppen, uten overlevering av redskapet fra hånd/annen kroppsdel til hånd/annen kroppsdel
Forklaringer / eksempler	
	<p>Stor eller medium (for vimpel) sirkel: Redskapet må fullføre en fullstendig sirkel på 360°</p> <p>Åttetall: Det kreves to fullstendige og påfølgende sirkler</p>

3.4.5. Ustabil balanse: Et komplisert forhold mellom kropp og redskap, med fare for tap av redskapet, definert i tre undergrupper:


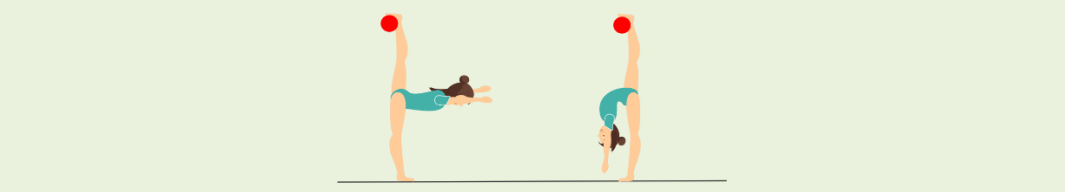

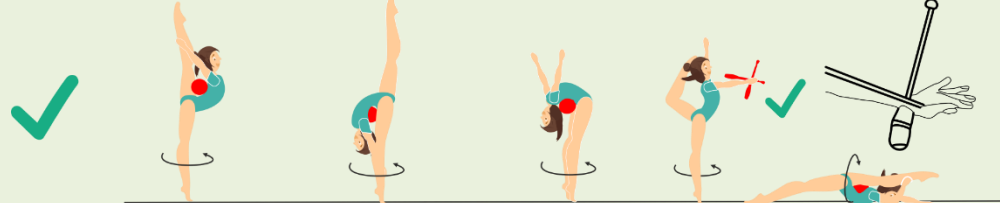
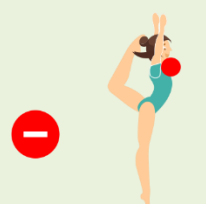
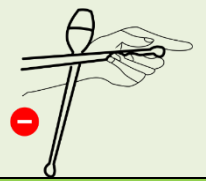


1. Redskapet balanserer fritt (ikke fastklemt) på en liten flate
2. Redskapet klemmes fast mellom kroppsdel(er)/redskap
3. Redskapet henger fritt, med deler av redskapet svevende i lufta

3.4.5.1. Redskapet balanserer fritt (ikke fastklemt) på en liten flate:


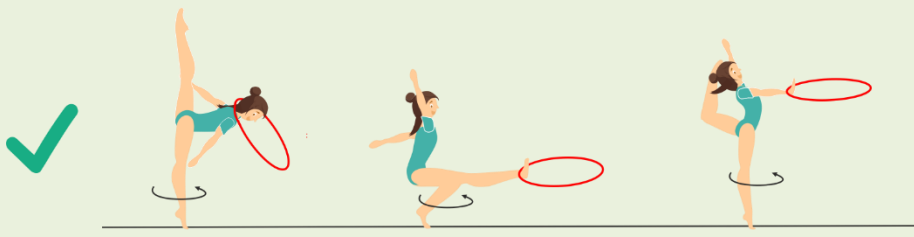
Forklaringer / eksempler	
Små flater og segmenter (ikke fastklemt)	
	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>På fotsålen: <u>Med eller uten rotasjon</u></p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>På brystet: Kun for <u>ball</u>, når ballen ikke er fastklemt av andre kroppsdel(er): <u>Med eller uten rotasjon</u></p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>Åpen hånd: Kun for <u>ball</u>, i <u>DB av typen "rotasjon"</u></p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-right: 10px;"> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>Nakken (<u>ikke ryggen</u>): Kun i <u>DB av typen "rotasjon"</u> Én kølle i "ustabil balanse" på nakken er gyldig kun dersom den andre køllen utfører en teknisk bevegelse; ikke gyldig for to køller krysset på nakken</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-right: 10px;"> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>Én kølle balansert på den andre køllen er gyldig som ustabil balanse i <u>alle typer DB som utføres med rotasjon</u> (ikke sakte vending)</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px; text-align: center;"> </div> </div>

Forklaringer / eksempler			
Åpen hånd			
			
Korrekt teknikk	Ballen holdt mot underarmen	Ballen holdt mot underarmen og klemmes	Ballen gripes og klemmes
Ingen trekk	E – 0.10 p.	E – 0.10 p.	E – 0.10 p.
 gyldig	 gyldig	 ikke utført	 ikke utført


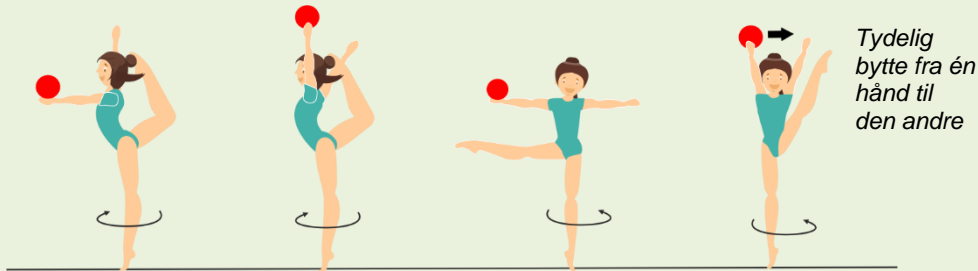

3.4.5.2. Redskapet klemmes fast mellom kroppsdeler/redskap:

Forklaringer / eksempler	
Redskapet klemmes fast med foten/føttene: Med eller uten rotasjon	
	
Redskapet klemmes fast mellom andre kroppsdeler/redskapet: Kun gyldig i elementer med rotasjon	
	 <p>Fastklemt ball er kun gyldig i <u>rotasjon</u>, ikke i en balansevanske</p>  <p>Den ene køllen holdt mot innsiden av underarmen med den andre køllen regnes ikke som ustabil balanse</p> 
Redskapet klemmes fast med armen: IKKE GYLDIG	
	<p>Å klemme redskapet fast mellom armen og hvilken som helst kroppsdeler regnes ikke som ustabil balanse, uansett om det utføres i et element med rotasjon.</p> 

3.4.5.3. Redskapet henger fritt (ikke klemt fast):

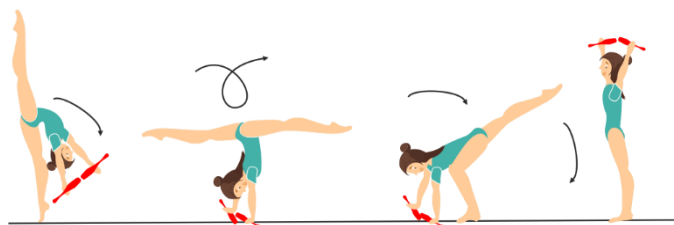
Forklaringer / eksempler	
Redskapet henger fritt, med deler av redskapet svevende i lufta Kun i DB av typen "rotasjon"	
	
Redskapet henger, med ekstra støtte IKKE GYLDIG	
	<p>At redskapet henger på en kroppsdel med ekstra støtte fra armene regnes ikke som å "henge fritt" og er ikke gyldig som ustabil balanse.</p> 

3.4.5.4. Ustabil balanse, like vs ulike posisjoner:

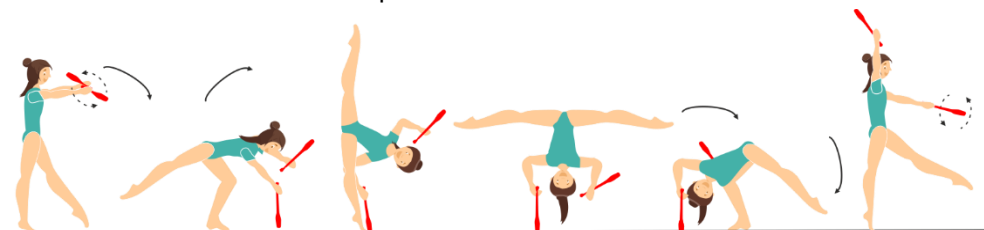
Forklaringer / eksempler	
	<p style="text-align: center;"><u>Like posisjoner</u></p> <p>Ballen balansert frem i venstre hånd og senere balansert frem i høyre hånd regnes som samme posisjon (i DB av typen "rotasjon").</p> <p style="text-align: center;"><u>Ulike posisjoner</u></p> <p>Ulike posisjoner for ustabil balanse med ballen balansert i åpen hånd i DB av typen "rotasjon":</p> <p>Armen må være tydelig foran, til siden, opp osv., eller må tydelig bytte fra ustabil balanse i den ene hånden til ustabil balanse i den andre hånden i løpet av rotasjonen.</p> <p>Eksempler:</p>  <p style="text-align: right;">Tydelig bytte fra én hånd til den andre</p>
	<p style="text-align: center;"><u>Ulike posisjoner</u></p> <p>Ulike posisjoner for ustabil balanse med den ene køllen holdt mot utsiden av underarmen med den andre køllen i en DB av typen "rotasjon": Armens posisjon må være ulik for å utgjøre en ulik posisjon for ustabil balanse: Foran kroppen, til siden av kroppen, etc.</p>

3.5. Statisk redskap

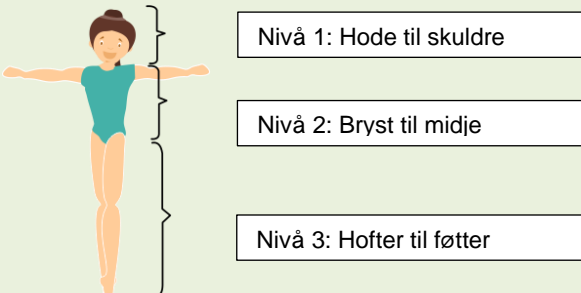
- 3.5.1.** Redskapet må holdes i bevegelse eller være i ustabil balanse, ikke bare holdes eller klemmes fast **over tid**.
- 3.5.2.** Statisk redskap er et redskap som holdes eller klemmes fast:
- "Redskapet holdes" betyr at redskapet holdes i ro med en eller to hender og/eller en eller flere kroppsdeler (ikke i ustabil balanse).
 - Redskapet holdes "over tid" betyr at redskapet holdes i **4 sekund eller mer**.
- 3.5.3.** Når **én kølle er i bevegelse** eller i svev er det akseptabelt at den andre køllen holdes i ro (ingen trekk for statisk redskap).
- 3.5.4.** Statisk **støtte på redskapet** er ikke tillatt, uansett om dette er koreografert eller utførelsesfeil. Man kan imidlertid utføre pre-akrobatiske elementer med redskapet liggende flatt mellom hånden og gulvet, så lenge dette varer kort tid (**mindre enn 4 sekund**).
- Eksempel:** Baklengs broovergang med støtte på hendene, én kølle i hver hånd, liggende flatt mellom hånden og gulvet. (Det pre-akrobatiske elementet kan også utføres på én hånd, med køllen(e) i samme posisjon.)



- 3.5.5.** Et pre-akrobatiske element med **vekten fullstendig på redskapet**, uten at kroppen har kontakt med gulvet, er ikke tillatt. Et pre-akrobatiske element utført på denne måten regnes som **ikke tillatt teknikk**. Utførelse trekker 0.30 p. for ikke tillatt teknikk.



3.6. Redskapstekniske elementer utført i DB må være ulike:

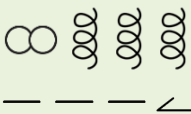
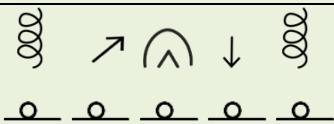
Forklaringer / eksempler	
<p>Redskapstekniske elementer er ulike dersom de utføres:</p>	<p>I ulike plan Plan vurderes i forhold til rommet: Horisontalt, frontalt, sagittalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kriteriet "plan" gjelder ikke for <u>spiraler</u>. Spiraler må utføres i ulike retninger (se nedenfor) og/eller ulike nivå.
	<p>"I ulike retninger" vurderes som følger: <u>Passering gjennom</u> redskapet: Passering inn i redskapet – passering ut av redskapet – fullstendig passering forlengs – fullstendig passering baklengs – fullstendig passering sidelengs – regnes som ulike retninger.</p> <p>Redskapstekniske elementer utført i <u>ulike retninger i forhold til kroppen</u> regnes som ulike, f.eks.: Spiraler med armen frem, spiraler med armen til siden, spiraler med armen bakover.</p> <p>Hvert redskapstekniske element kan <u>repeteres med overkroppen i to ulike retninger</u>, selv når alle andre aspekt er like, f.eks.: Overkroppen opp + til siden, overkroppen forover + bakover, overkroppen til siden + bakoverbøyning, osv.</p> <p>Alle andre varianter av retninger regnes som <u>samme redskapstekniske element</u>, f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samme møller, forover og bakover • Samme små sirkler, med to køller innover og med én kølle innover + én kølle utover • Samme spiraler, innover og utover • Samme store sirkel, innover og utover • Samme lange trilling, fra venstre til høyre og fra høyre til venstre
	<p>På ulike nivå</p>  <p>Nivå 1: Hode til skuldre</p> <p>Nivå 2: Bryst til midje</p> <p>Nivå 3: Hofter til føtter</p>
	<p>Utført med ulike kroppsdel, som følger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Med</u> ulike kroppsdel, f.eks. sprett med hånden, sprett med kneet • <u>På</u> ulike kroppsdel • Trillinger og glidninger <u>over</u> ulike kroppsdel • For sprett, en gang <u>under benet</u> og én gang ikke under benet regnes som ulike • Ulike kroppsdel <u>passerer gjennom</u> redskapet, f.eks. armer og overkropp, ben og overkropp, hele kroppen
	<p>Med ulike kastteknikker</p>

3.6.1. Identiske redskapstekniske elementer

- 3.6.1.1. DB med repetisjon av **identisk redskapsteknisk element** vurderes ikke; kun den først utførte **DB** med det aktuelle redskapstekniske elementet vurderes (ingen trekk).
- 3.6.1.2. Hver DB må utføres med minst ett nytt (ikke utført i DB tidligere i programmet) redskapsteknisk element for å være gyldig; ytterligere redskapstekniske elementer i samme DB kan være repetisjon.
- 3.6.1.3. Identisk redskapsteknisk element utført i **to ulike DB** (fra samme eller ulike grupper kroppsteknikk) **regnes ikke som ulike** redskapstekniske elementer.
- 3.6.1.4. Identisk redskapsteknisk element utført med **høyre hånd og senere med venstre hånd** **regnes ikke som ulike** redskapstekniske elementer.
- 3.6.1.5. I **fouettébalanse** kreves ett redskapsteknisk element i hvilken som helst fase av balansen, for at DB skal være gyldig. Dette elementet **kan ikke være en repetisjon, i henhold til #3.6**. Utover dette kravet er det tillatt å utføre ytterligere redskapstekniske elementer.

Forklaringer / eksempler
<i>Dersom en gymnast med ball utfører det samme sprettet i et sprang og senere i en balanse, vil balansen ikke vurderes.</i>
<i>Dersom en gymnast med vimpel utfører spiraler i en piruett, og senere utfører de samme spiralene i en annen piruett, vil den siste utførte piruetten ikke vurderes.</i>
<i>Dersom gymnasten utfører et rundsprang under redskapets svev, og senere utfører en piruett under redskapets svev, vil piruetten ikke vurderes.</i>
<i>Dersom gymnasten utfører spiraler + stor sirkel over hodet i en fouettébalanse, og senere utfører en piruett med samme store sirkel over hodet, vil piruetten ikke vurderes.</i>

- 3.6.1.6. En **serie** av hopp/sprang eller piruetter kan utføres med **like eller ulike redskapstekniske elementer** i hver DB. Eventuell repetisjon av identisk redskapsteknisk element kan utføres i påfølgende DB eller adskilt fra hverandre. Å kombinere høyt kast og fanging (se #2.6.4) med andre redskapstekniske elementer er også tillatt.

Forklaringer / eksempler	
Vansker	Forklaring
	<p>I en serie er det tillatt å benytte ulike redskapstekniske elementer (stor sirkel, spiraler) og identiske redskapstekniske elementer (spiraler to ganger).</p> <p>Det fjerde spranget kommer ikke fra samme boks i DB-tabellen, og er derfor ikke del av serien; repetisjon av identiske spiraler er derfor ikke tillatt.</p> <p>Tre spagatsprang har gyldig redskapsteknikk, fjerde sprang har ikke gyldig redskapsteknikk.</p>
	<p>Identiske spiraler er tillatt i DB i serie, utført adskilt fra hverandre, også i kombinasjon med høyt kast og fanging:</p> <p>Alle fem DB har gyldig redskapsteknikk.</p>

4. RISIKO (R)

4.1. Definisjon

4.1.1. R er en kombinasjon av et høyt kast, 2 eller flere rotasjonselementer, og fanging av redskapet.

4.1.2. R består av **tre komponenter** og er kun gyldig når alle de tre komponentene er tilfredsstillende utført:


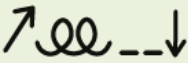
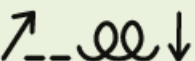
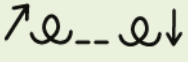




4.1.2.1. **Høyt kast** av redskapet (**mer enn to gymnasthøyder**), utført før den første rotasjonen eller i løpet av den første rotasjonen. Lavt kast er ikke gyldig for R (se #3.4.2).

4.1.2.2. **Basisrotasjoner: Minst to fullstendige rotasjonselementer:**

- Minst to basisrotasjoner må utføres **mens redskapet er i svev**
- Hver basisrotasjon må være fullstendig; minst **360°**
- Basisrotasjonene kan være om hvilken som helst akse
- Basisrotasjonene kan være med eller uten endring av rotasjonsakse
- Basisrotasjonene kan være med eller uten endring av nivå
- De to basisrotasjonene må utføres **uten ekstra steg** mellom rotasjonene. En pause, uten steg eller forflytning, tolereres.
- Dersom gymnasten tar ekstra steg før eller etter to gyldige basisrotasjoner: R kan godkjennes, trekk i utførelse

4.1.2.3. **Fanging av redskapet etter basisrotasjonene:** I løpet av en tilleggsrotasjon, eller etter rotasjonene.

- **Tilleggsrotasjoner** vurderes etter basisrotasjonene, og er gyldige også med steg mellom eller etter rotasjonene, med trekk i utførelse.
- Redskapet må **fanges fra svevet**. R med fanging etter tilbakesprett på gulvet er ikke gyldig.
- **NB for vimpel:** Risiko er kun gyldig ved fanging i hvilken som helst del av **vimpelpinnen** (ved ukorrekt fanging i pinnen trekkes det i utførelse).

Forklaringer / eksempler		
R-element	Forklaring	Vurdering
	Høyt kast, to basisrotasjoner under svevet, fanging	R2 – kravene er oppfylt
	Høyt kast, to basisrotasjoner under svevet, to steg, fanging	R2 – kravene er oppfylt Utførelsestrekk 0.10 p. for upresis kastbane med to steg
	Høyt kast, to steg, to basisrotasjoner under svevet, fanging	R2 – kravene er oppfylt Utførelsestrekk 0.10 p. for upresis kastbane med to steg
	Høyt kast, første basisrotasjon, to ekstra steg, andre basisrotasjon, fanging	R godkjennes ikke: Ekstra steg mellom basisrotasjonene Utførelsestrekk 0.10 p. for upresis kastbane med to steg
	Høyt kast, én basisrotasjon under svevet, fanging	R godkjennes ikke: Ikke to basisrotasjoner under svevet
	Høyt kast i en rotasjon, fanging i en rotasjon	R godkjennes ikke: Ikke to basisrotasjoner under svevet
	Høyt kast, én basisrotasjon under svevet, fanging i andre rotasjon	R godkjennes ikke: Ikke to basisrotasjoner under svevet
	Høyt kast i første rotasjon, én basisrotasjon under svevet, fanging	R godkjennes ikke: Ikke to basisrotasjoner under svevet

4.1.3. For definisjon av **R med 3 rundsprang DB**, se #4.7.

4.2. Verdi av R

4.2.1. Basisverdien (2 basisrotasjoner, hver med fullstendig 360° rotasjon) av **R: 0.20 p.**

4.2.2. **Verdien av R** kan økes ved hjelp av **tilleggsriterier**, se #4.8-4.10. Tilleggsriterier kan utføres i kastet, under svevet, og/eller i fangingen av redskapet.

4.3. Krav

4.3.1. **Maksimalt 4 R** vurderes per program (**de 4 første**).

4.4. Valg av rotasjonselementer

4.4.1. **De to basisrotasjonene og alle tilleggsrotasjoner** kan være hvilken som helst versjon av de følgende gruppene rotasjonselementer (360°), som listet opp i tabellene for:

- Pre-akrobatiske elementer (#4.5)
- Vertikale rotasjoner (inkludert DB med rotasjon på 360° eller mer, verdi 0.10 p.) (#4.6)
- DB med rotasjon på 360° eller mer, verdt 0.20 p. eller mer (se DB-tabellene #9, #13)

4.4.2. **Vertikal rotasjon gruppe 1** (oppreist) kan brukes i **to R**: Isolert, i serie, eller repetert i valgfri rekkefølge innen samme R. Bruk av variasjoner er fri: Begge R kan ha samme variasjon, ulike variasjoner, eller valgfri kombinasjon av variasjoner. Dersom denne gruppen rotasjoner **repeteres** i en **ekstra R** (uavhengig av typen variasjon) vil ekstra **R ikke godkjennes**.

4.4.2.1. Selv om vertikal rotasjon gruppe 1 kan repeteres må hver separat R være ulik: Enten kastteknikk, variasjon av rotasjonselementene, antall rotasjoner, eller teknikk i fangingen, må være ulik. **Dersom to R utføres helt identisk** kan R nummer to ikke godkjennes.

4.4.3. **Alle andre** typer rotasjoner kan brukes i **kun én R**: Isolert, i serie, eller repetert i valgfri rekkefølge innen samme R. Dersom en gruppe rotasjon **repeteres** i en **ekstra R** (uavhengig av typen variasjon) vil ekstra **R ikke godkjennes**.


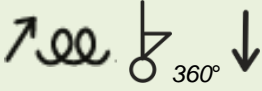
4.4.4. **DB med rotasjon på 360° eller mer, verdt 0.20 p. eller mer** kan brukes maksimalt **én gang i hver R** og er gyldig som et rotasjonselement:

4.4.4.1. **DB** kan bare utføres i **kastet eller i fangingen** av redskapet.

4.4.4.2. Dersom **DB** utføres i kastet, men redskapet mistes i avslutningen av **R**, vurderes likevel **DB (R godkjennes ikke)**.

4.4.4.3. Kun **DB** som er **definert med rotasjon på 360° eller mer**, og med verdi **0.20 p. eller mer**, kan brukes i R

4.4.4.4. Vertikale rotasjoner som er skapt av **DB med verdi 0.10 p.** regnes ikke som bruk av **DB**, og inngår ikke i begrensningen på maksimalt 1 **DB** per R. Disse rotasjonene regnes **kun som vertikale rotasjoner**, de noteres ikke som **DB**.

Forklaringer / eksempler		
R med vertikal rotasjon skapt av DB med verdi 0.10 p.		
Vanske	Vurdering	
1. 	<i>Isolert passépiruett 360°</i> <i>DB-dommerne noterer DB 0.10 p.</i>	
2. 	<i>R med 2 chainé + passépiruett 360°</i> <i>DB-dommerne noterer R med tre rotasjoner fra vertikal rotasjon gruppe 1 (og ingen DB i tillegg)</i>	

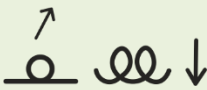
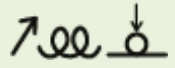
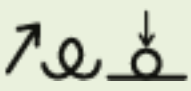

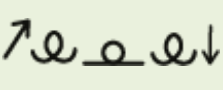
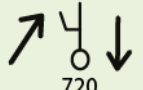
4.4.4.5. DB **uten rotasjon** eller DB som er definert med **180° rotasjon** tillates ikke (R godkjennes ikke).

4.4.4.6. Den siste rotasjonen i R kan ikke brukes som **forberedelse til en DB** uten rotasjon (R godkjennes ikke).

4.4.4.7. Et forsøk på en DB med rotasjon, utført på en måte som gjør at **DB ikke er gyldig**, teller ikke som en rotasjon (R godkjennes dersom basisdefinisjonen tilfredsstilles uten denne rotasjonen).

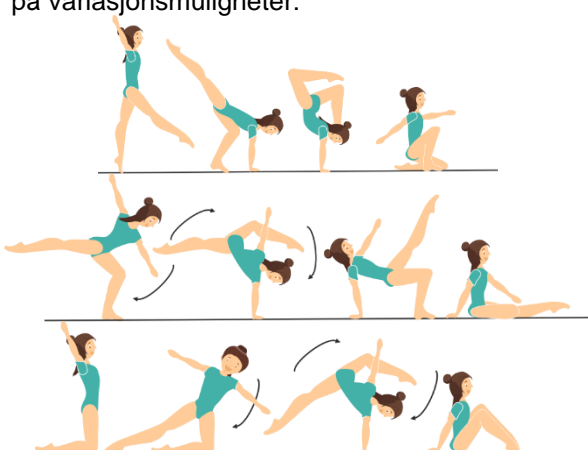
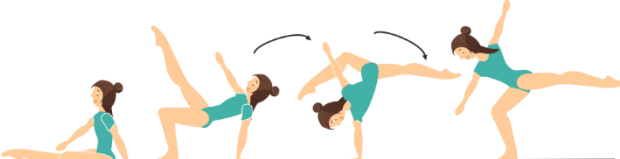
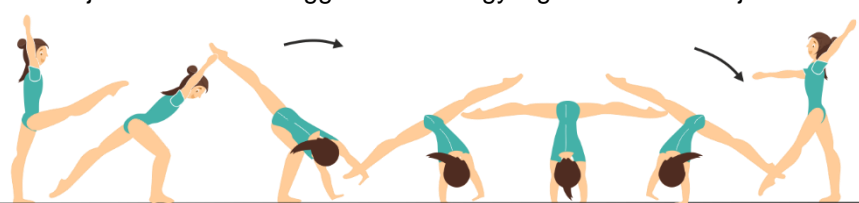
4.4.4.8. **Repetisjon av en DB** verdt 0.20 p. eller mer som er brukt tidligere i programmet tillates ikke: En repetert DB verdt 0.20 p. eller mer teller ikke som en rotasjon (R godkjennes dersom basisdefinisjonen tilfredsstilles uten denne rotasjonen).

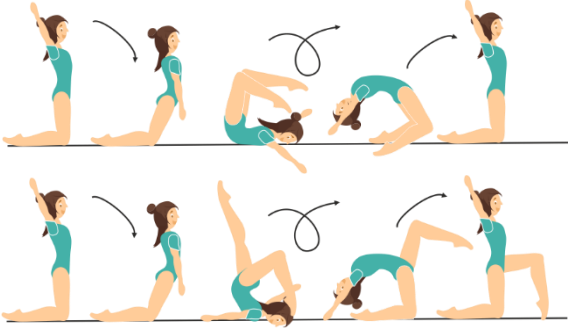

4.4.4.9. En **DB** teller som **ett rotasjonselement**, også dersom DB består av flere rotasjoner utløst av én impuls.

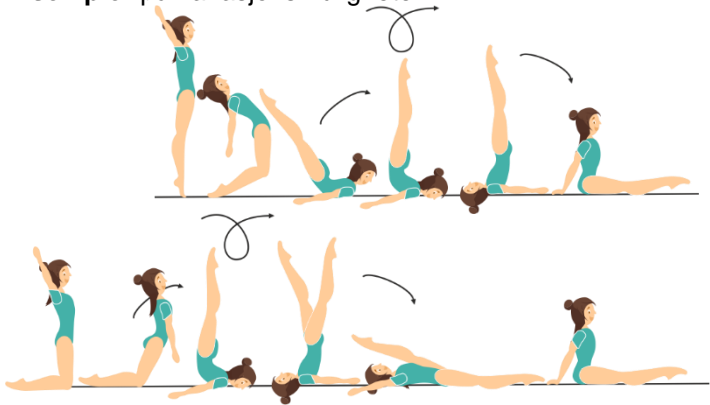
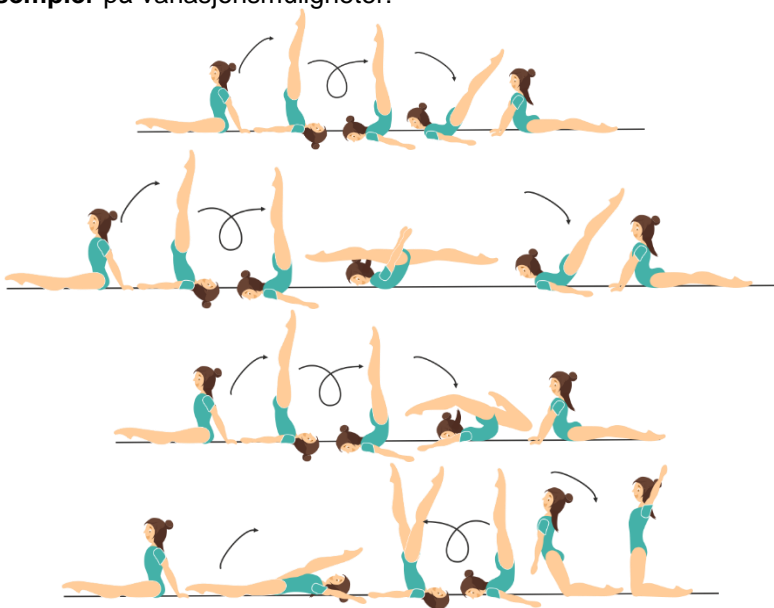
Forklaringer / eksempler		
DB med rotasjon i R		
R-element	Forklaring	Verdi
	Høyt kast i første rotasjon (DB), to basisrotasjoner under svevet, fanging	R3 = 0.30 p. 1 DB godkjennes
	Høyt kast, to basisrotasjoner under svevet, fanging i tredje rotasjon (DB)	R3 = 0.30 p. 1 DB godkjennes
	Høyt kast, én basisrotasjon under svevet, fanging i andre rotasjon (DB)	R not valid: Ikke to basisrotasjoner under svevet 1 DB godkjennes
	Høyt kast, i rotasjon (DB), én basisrotasjon under svevet, fanging	R godkjennes ikke: Ikke to basisrotasjoner under svevet 1 DB godkjennes
	Høyt kast, første basisrotasjon under svevet, andre rotasjon under svevet (DB), tredje rotasjon under svevet, fanging	R godkjennes ikke: #4.4.4.1 DB godkjennes ikke
	Høyt kast, attitudepiruett 720° under svevet, fanging	R godkjennes ikke: #4.4.4.9 1 DB under svevet godkjennes (#2.6.3)

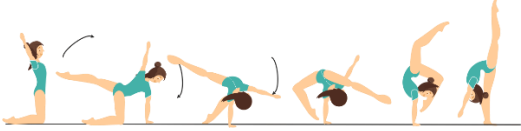
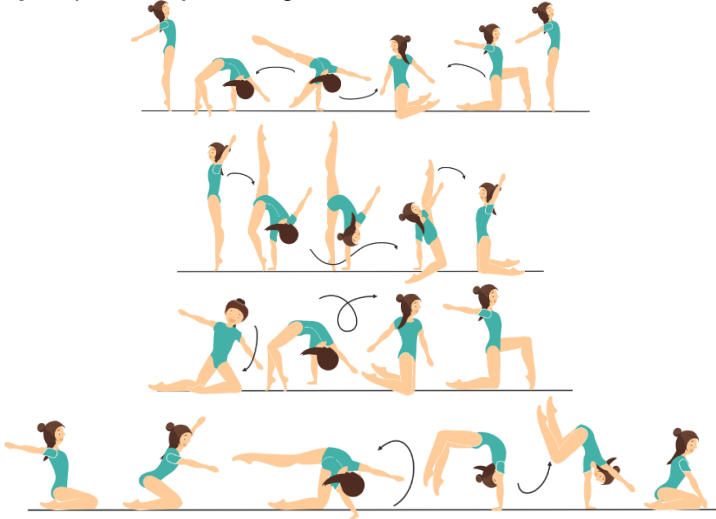
4.5. Pre-akrobatiske elementer

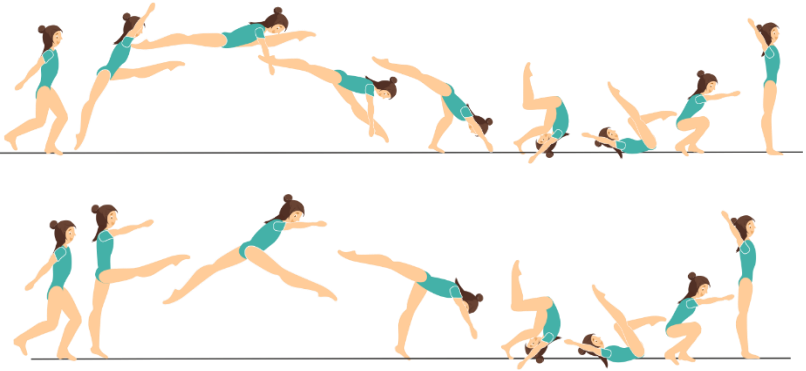

4.5.1. Tabell over grupper pre-akrobatiske elementer:

Nr.	Gruppe	Eksempler på variasjonsmuligheter
1	Forlengs broovergang	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, sittende, osv. Støtte underveis: Én hånd, to hender, albue, hodet, osv. Avslutning: Stående, på kne, sittende, på ett ben*, osv. Benas bevegelse: Frontspagat, sidespagat, bena sammen i hvilken som helst fase, benveksling, sirkel, med kabriol/klapp, syklebevegelse, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>Eksempler på variasjonsmuligheter:</p> 
2	Baklengs broovergang	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, sittende, osv. Støtte underveis: Én hånd, to hender, albue, hodet, osv. Avslutning: Stående, på kne, sittende, på ett ben*, osv. Benas bevegelse: Frontspagat, sidespagat, bena sammen i hvilken som helst fase, benveksling, sirkel, med kabriol/klapp, syklebevegelse, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>Eksempel på variasjonsmuligheter:</p>  <p>* NB: En forlengs/baklengs broovergang kan avsluttes i en posisjon på ett ben med overkroppen ned, for å utføre en balansevanske. Dette er gyldig som 360° rotasjon, men denne forbindelsen til en kroppsvanske er ikke tillatt i R (#4.4.4.6).</p>
3	Hjul	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, osv. Støtte underveis: Én hånd, to hender, albue, hodet, brystet, nakken, osv. Avslutning: Stående, på kne, sittende, osv. Benas bevegelse: Sidespagat, bena sammen i hvilken som helst fase, benveksling, sirkel, med kabriol/klapp, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>NB: Hjul som avsluttes liggende flatt er gyldig som 360° rotasjon.</p> 

4	Forlengs rulle	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, osv. Teknikk: Over hodet, over en skulder, osv. Avslutning: Stående, på kne, sittende, med passering gjennom spagat, osv. Benas bevegelse: Bena samlet, suksessive, i spagat, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>NB: En rulle som avsluttes liggende flatt, for å fange redskapet, er gyldig som 360° rotasjon.</p>
5	Baklengs rulle	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, sittende, osv. Teknikk: Over hodet, over en skulder, osv. Avslutning: Stående, på kne, sittende, med passering gjennom spagat, i hjorteosisjon, osv. Benas bevegelse: Bena samlet, suksessive, i spagat, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p>
6	Forlengs brorulle	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, liggende på magen, osv. Avslutning: Stående, på kne, med passering gjennom spagat, osv. Benas bevegelse: Bena samlet, suksessive, i spagat, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>Eksempler på variasjonsmuligheter:</p> 
7	Baklengs brorulle	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, osv. Avslutning: Liggende på magen, på kne, med passering gjennom spagat, osv. Benas bevegelse: Bena samlet, suksessive, i spagat, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>Eksempel på variasjonsmuligheter:</p> 

<p>8</p>	<p>Forlengs "fisk"</p> <p>(overkroppen bøyes bakover mens man ruller forover opp på brystet, passering over skulderen med kipp, og videre rulle på ryggen)</p>	<p>Utgangsstilling: Stående, på kne, osv. Avslutning: Sittende, osv. Bena bevegelse: Bena samlet, suksessive, i spagat, syklebevegelse, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>NB: "Fisk" som starter eller avsluttes liggende flatt er gyldig som 360° rotasjon.</p> <p>Eksempler på variasjonsmuligheter:</p> 
<p>9</p>	<p>Baklengs "fisk"</p> <p>(rulle bakover på ryggen, passering over skulderen med kipp, overkroppen bøyes bakover mens man ruller videre over brystet)</p>	<p>Utgangsstilling: Stående, sittende, osv. Avslutning: Liggende på magen, på kne, med passering gjennom spagat, osv. Bena bevegelse: Bena samlet, suksessive, i spagat, syklebevegelse, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>NB: "Fisk" som starter eller avsluttes liggende flatt er gyldig som 360° rotasjon.</p> <p>Eksempler på variasjonsmuligheter:</p> 

<p>10</p>	<p>Sidelengs rotasjon med bakoverbøyning, via broposisjon til spark til bakoverbøyning med spagat</p>	<p>Utgangstilling: Stående, på kne, osv. Avslutning: Stående Benas bevegelse: Bakoverbøyning med spagat, til stående</p> <p>NB: Dette elementet er kun et pre-akrobatisk element, avslutningen er ikke en DB.</p> <p>Eksempel på variasjonsmuligheter:</p> 
<p>11</p>	<p>Sidelengs rotasjon med bakoverbøyning</p>	<p>Utgangstilling: Stående, på kne, osv. Støtte underveis: Én hånd, to hender, albue, brystet, osv. Støttemuligheter: Med passering gjennom bro med støtte på ett eller to ben, eller med bena i luften Avslutning: Stående, på kne, liggende flatt, osv. Benas bevegelse: Bena samlet, suksessive, med spagat, osv., med strakt/strake eller bøyd(e) kne/knær</p> <p>NB: Dette elementet vurderes fra det øyeblikket gymnasten begynner å bøye seg bakover mot bro. Rotasjonen kan fortsette på knærne, uten avbrudd, for å fullføre 360°.</p> <p>Eksempler på variasjonsmuligheter:</p> 

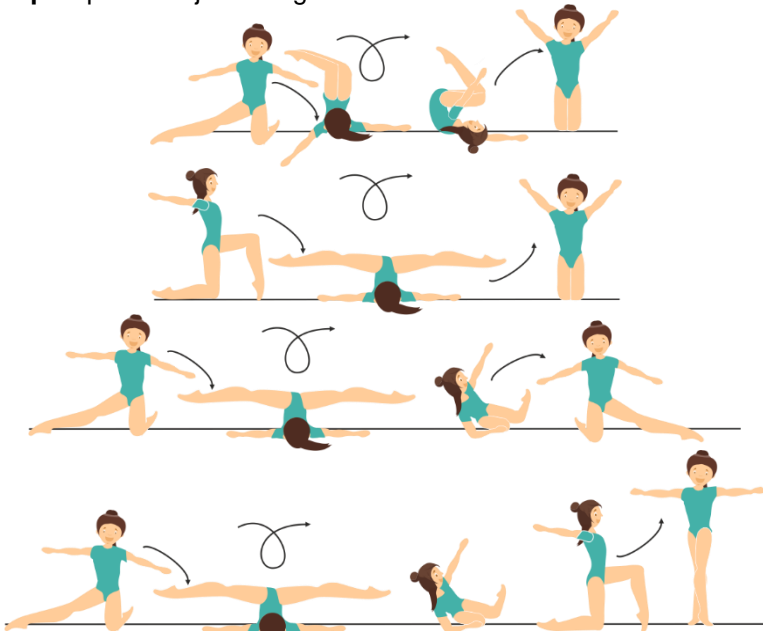
<p>12</p>	<p>Stupesprang</p>	<p>Svev: Med 180° spagat, uten 180° spagat Teknikk: Rulle over hodet, over en skulder, osv. Avslutning: Stående, på kne, med passering gjennom spagat, osv. Benas bevegelse i rulle: Bøyde knær, strake knær, suksessive (i rulle)</p> <p>Eksempler på variasjonsmuligheter:</p> 
<p>13</p>	<p>Storhaugvending</p> <p>(rotasjon på ett ben, mens det andre benet svinges i en stor sirkel, med 360° rotasjon i vertikalplan)</p>	<p>Midtre fase: Med overkroppen horisontalt eller lavere, med eller uten håndstøtte Avslutning: Overkroppen i hvilken som helst retning, på kne, osv. Benets bevegelse: Med strake knær eller med bøyde(e) knær i hvilken som helst fase</p> <p>NB: Storhaugvending er gyldig med 360° rotasjon i vertikalplanet: Fra oppreist stilling, gjennom foroverbøyd stilling, videre rotasjon tilbake til oppreist stilling. Storhaugvending krever ikke 360° rotasjon i horisontalplanet: Det er ikke et krav at man starter og avslutter med overkroppen vendt i samme retning.</p> <p>Eksempel på variasjonsmuligheter:</p> 

- 4.5.2. Stupesprang:** Dette pre-akrobatiske elementet består av et sprang (svevfase er påkrevd, spagat er ikke påkrevd) med overkroppen bøyd forover, direkte etterfulgt av en rulle:
- I R med stupesprang skal dommerne inkludere kriteriet "endring av kroppens nivå".
 - I R kan stupesprang kun benyttes som **første rotasjon**. Minst én annen rotasjon kreves for å oppnå to basisrotasjoner.
- Eksempel:** "Stupesprang" etterfulgt av enda en rulle eller annen rotasjon = **R2 Z**
- Dersom stupesprang utføres etter første rotasjon regnes dette ikke som et rotasjonselement (R godkjennes dersom basisdefinisjonen tilfredsstilles uten denne rotasjonen).
- 4.5.3.** Dersom gymnasten endrer rotasjonsakse eller rotasjonsteknikk underveis i et pre-akrobatiske element er det den første fasen som definerer hvilken gruppe elementet tilhører. Eksempler:
- Forlengs broovergang som avslutter sidelengs som i hjul = forlengs broovergang
 - Sidelengs rotasjon med bakoverbøyning, som avslutter ved å rulle ned på brystet = sidelengs rotasjon

- 4.5.4. Alle grupper tillatte pre-akrobatiske elementer kan benyttes i programmet forutsatt at de utføres uten svevfase, og i bevegelse uten stopposisjon, med unntak av en **kort stans (maks. 1 sekund) for å fange redskapet i løpet av elementet.**
- 4.5.5. **Svevfase** eller **stopp i håndstående** (mer enn ett sekund) er **ikke tillatt teknikk** i pre-akrobatiske elementer. Pre-akrobatiske elementer med slik teknikk er gyldige for Vanskegrad, men **utførelse trekker 0.30 p. for ikke tillatt teknikk.**

4.6. Vertikale rotasjoner

4.6.1. Tabell over grupper vertikale rotasjoner:

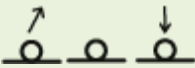
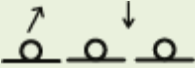
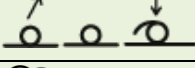
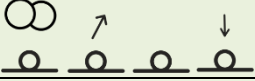
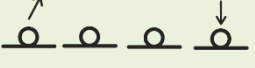
Nr.	Gruppe	Eksempler på variasjonsmuligheter
1	Oppreist: Med småhopp eller steg med vending, på ett eller to ben	Med eller uten svevfase Selvvalgt benposisjon: Alle kombinasjoner av 1-2 strake ben, 1-2 bøyde ben, 1-2 løftede knær, med fiksert form eller med dynamisk form Selvvalgt overkroppsposisjon: Vertikal, foroverbøyd, bakoverbøyd, med fiksert form eller med dynamisk form
2	Sittende: Vending sittende eller på kne, med eller uten passering gjennom spagat	Overkroppen tilnærmet vertikal Rotasjonen kan starte stående eller sittende, men avsluttes alltid i en posisjon sittende/knelende på gulvet Selvvalgt benposisjon, inkludert mulighet for passering gjennom spagat NB: Sittevending hører til i denne gruppen, uavhengig av om man starter stående eller sittende
3	Liggende: Siderulle	Kroppen roterer sidelengs, med ryggen på gulvet fra starten til avslutningen av rotasjonen eller med passering fra knestående til ryggliggende Selvvalgt benposisjon Eksempler på variasjonsmuligheter: 

Forklaringer / eksempler

I noen deler av Vanskegrad er det ikke tillatt å repetere rotasjonselementer. I disse tilfellene må hver dommer notere hvilke typer rotasjoner som benyttes. Hver dommer kan utvikle sitt eget notasjonssystem.

4.7. R med serie av tre rundsprangvansker

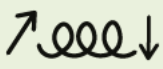
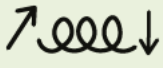
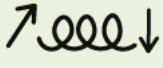
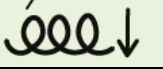
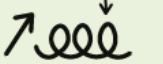
- 4.7.1. En serie av rundsprangvansker (tabell #9: Vanskene 33-36) kan benyttes som **én R** i programmet, utført som følger:
- Kast av redskapet i løpet av første DB
 - Andre DB under svevet
 - Fangning i løpet av tredje DB
- 4.7.2. “Serie” betyr at vanskene kommer fra samme boks i vasketabellen (se #2.4.3). Dersom serien ikke er gyldig, f.eks. utført med ulike DB, er R ikke gyldig.
- 4.7.3. Denne spesielle typen R kan godkjennes – og verdien øker med 0.20 p. for serie – med **étt rundsprang under svevet**. Tilleggsrotasjoner under svevet er ikke tillatt.
- 4.7.4. Denne typen R kan utføres i løpet av en serie av **mer enn tre** rundsprang, forutsatt at rundsprang utført før og/eller etter R er utført med redskapsteknisk element (se #2.6.1).
- 4.7.5. Dersom redskapet **fanges før eller etter tredje DB**, eller mistes, er R ikke gyldig.

Forklaringer / eksempler		
4.7.R med serie av tre rundsprangvansker		
R-element	Forklaring	Verdi
	Høyt kast i første rundsprang, andre rundsprang under svevet, fangning i tredje rundsprang	R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 3 DB
	Høyt kast i første rundsprang, andre rundsprang under svevet, fangning før tredje rundsprang	R godkjennes ikke (ingen serie av tre) Kun første DB vurderes Andre DB har ugyldig bruk av “under svevet” Tredje DB har ikke redskapsteknisk element
	Høyt kast i første rundsprang, andre rundsprang under svevet, fangning i rundsprang med bakoverbøyning	R godkjennes ikke (ulike DB = ingen serie) Kun første og tredje DB vurderes Andre DB har ugyldig bruk av “under svevet”
	Stor sirkel i første rundsprang, høyt kast i andre rundsprang, tredje rundsprang under svevet, fangning i fjerde rundsprang	R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 4 DB
	Høyt kast i første rundsprang, to rundsprang under svevet, fangning i fjerde rundsprang	R godkjennes ikke (2 DB under svevet er ikke tillatt) Kun første og fjerde DB vurderes Andre og tredje DB har ugyldig bruk av “under svevet”

4.8. Tilleggsriterier for R, i kastet og under svevet

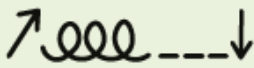
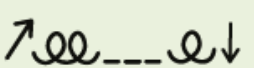
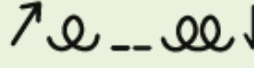
4.8.1. Oversiktstabell for R: Tilleggsriterier i kastet, under svevet, og i fangingen

Symbol	Verdi	Tilleggsriterier
R3 R4 osv.	0.10 p. pr stk.	For hver ekstra fullstendig 360° rotasjon av kroppen: Utført i kastet, under svevet, eller med fangning i løpet av siste rotasjon
Z	0.10 p.	Endring av kroppens rotasjonsakse eller endring av nivå* i løpet av rotasjonene. I hver R gis kriteriet kun én gang, for akse eller nivå, ikke for begge. * Kun to nivåer: 1. oppreist, 2. nær gulvet
S	0.20 p.	En serie av tre eller flere identiske*, uavbrutte pre-akrobatiske elementer (#4.5.1) under svevet , eller en serie av tre rundsprangvansker med kast og fangning (#4.7). NB* : “Identisk” betyr at de pre-akrobatiske elementene er fra samme gruppe, og utført med samme variasjon.

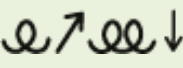
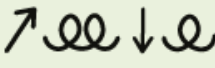
Forklaringer / eksempler		
Tilleggskriterier i kastet, under svevet, og i fangingen		
R-element	Forklaring	Verdi
	Høyt kast, tre chainévendinger under svevet, fanging	R3 = 0.30 p. Ikke serie <u>pre-akrobatiske</u> elementer
	Høyt kast, tre forlengs ruller under svevet, fanging	R3 S = 0.50 p. Serie <u>pre-akrobatiske</u> elementer
	Høyt kast, tre forlengs brooverganger under svevet – den siste utføres med bena samlet, fanging	R3 = 0.30 p. <u>Ikke identiske</u> pre-akrobatiske elementer
	Høyt kast i første forlengs rulle, to forlengs ruller under svevet, fanging	R3 = 0.30 p. Serien er ikke fullstendig <u>under svevet</u>
	Høyt kast, to forlengs ruller under svevet, fanging mens gymnasten fremdeles roterer i tredje forlengs rulle	R3 = 0.30 p. Serien er ikke fullstendig <u>under svevet</u>

4.8.2. Én **tilleggsrotasjon** kan utføres i **kastet**, før de to basisrotasjonene, forutsatt at denne rotasjonen henger sammen med basisrotasjonene **uten ekstra steg** og at kastet utføres i løpet av og ikke etter denne rotasjonen. En pause, uten steg eller forflytning, tolereres.

4.8.3. **Tilleggsrotasjoner utført etter basisrotasjonene** kan godkjennes selv om de utføres med ekstra steg: Alle kriterier som er korrekt utført godkjennes, og utførelse trekker for upresis kastbane og andre eventuelle tekniske feil.


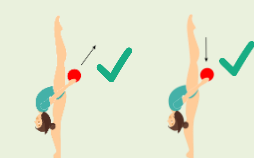
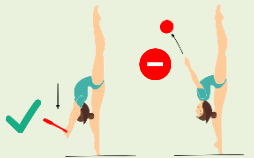


Forklaringer / eksempler		
	Høyt kast, tre vertikale rotasjoner under svevet, tre steg, fanging	R3 = 0.30 p. Utførelsestrekk 0.30 p. for upresis kastbane og fanging etter tre steg
	Høyt kast, to basisrotasjoner uten avbrudd, etterfulgt av tre steg og deretter en tredje rotasjon, før fanging	R3 = 0.30 p. Utførelsestrekk 0.30 p. for upresis kastbane og fanging etter tre steg
	Høyt kast, én rotasjon etterfulgt av to steg, deretter to rotasjoner, fanging	R2 = 0.20 p. En tilleggsrotasjon før basisrotasjonene må utføres uten ekstra steg Utførelsestrekk 0.10 p. for upresis kastbane og fanging etter to steg

4.8.4. En rotasjon som er fullført før redskapet kastes eller starter etter at redskapet er fanget er ikke gyldig.

Forklaringer / eksempler		
	Én rotasjon. Høyt kast etter denne rotasjonen, deretter to basisrotasjoner, fanging	R2 = 0.20 p. Basisdefinisjonen for R er tilfredsstillt, men den første rotasjonen er ikke utført i forbindelse med kastet
	Høyt kast, to basisrotasjoner under svevet, fanging av redskapet, deretter en tredje rotasjon	R2 = 0.20 p.

4.9. Tilleggskriterier for R, i kastet og i fangingen

Symbol	Tilleggskriterier generelt for alle redskap, i kastet og i fangingen + 0.10 p. hver gang
⊗	Utenfor synsfeltet
≠	Uten hjelp av hendene

Forklaringer / eksempler	
Tilleggskriterier generelt for alle redskap, i kastet og i fangingen	
⊗	<p>Utenfor synsfeltet Eksempler på soner som regnes som "utenfor synsfeltet":</p>  <p>- For alle typer kast og fanginger:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kriteriet er ikke gyldig for elementer med armen frem eller til siden av kroppen, selv om overkroppen er bøyd bakover For å opnå dette kriteriet for et kast/tilbakesprett er det ikke tilstrekkelig at redskapet kastes bakover: <u>Kastarmen</u> eller annen <u>kroppsdeler</u> som utfører kast/tilbakesprett må være i en sone som er definert som "utenfor synsfelt". <p>- For kast og fanginger utført med hjelp av hendene:</p> <ul style="list-style-type: none"> "Utenfor synsfelt" gis <u>generelt</u> kun for teknikker der kastarmen beveges <u>ned/bak</u>, ikke for teknikker der kastarmen beveges <u>opp/bak</u> (nær hodet), med følgende to unntak: <ul style="list-style-type: none"> Når overkroppen er bøyd bakover, lavere enn horisontalplanet, gis "utenfor synsfelt" for <u>alle kast og fanginger på baksiden</u> av kroppen (ryggsiden).  Når overkroppen er bøyd bakover, lavere enn horisontalplanet, gis "utenfor synsfelt" for <u>fanginger på forsiden</u> av kroppen (brystsiden), når fangingen skjer i <u>brysthøyde eller lavere</u>.  Kriteriet er ikke gyldig når ballen fanges med to hender (bøyde armer) bak nakken 
≠	<p>Uten hjelp av hendene Ikke gyldig for:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fanging med direkte rotasjon rundt strak arm () Kast/fanging av redskapet med håndryggen Fanging av en kulle mot innsiden av hånden/underarmen, ved hjelp av den andre kullen

4.10. Tilleggsriterier for R, spesifikt per redskap, i kastet og i fangingen



4.10.1. Oversiktstabell for R: Tilleggsriterier spesifikt per redskap, i kastet og fangingen

Symbol	Spesifikke kriterier for kast + 0.10 p. hver gang	Symbol	Spesifikke kriterier for fanging + 0.10 p. hver gang
			Passering gjennom ringen (○) med hele eller deler av kroppen under fanging Minst to store kroppsdelar må passere gjennom ringen. Eksempler: Hode/nakke + overkropp; armer + overkropp; overkropp + bena, osv.
↙	Kast etter trilling på gulvet: ○ Kun gyldig i kombinasjon med ≠	↙	Tilbakesprett på en kroppsdel, uten noen form for stopp, uten armer/hender: ○● NB: Tilbakesprett på arm(er) eller hånd/hender er ikke gyldige som ↙, men kriteriet ≠ gis for tilbakesprett på arm(er) eller andre kroppsdelar
			Fanging med direkte trilling av redskapet over minst to store kroppsdelar Ikke gyldig: Tilleggsriteriet ≠ gis ikke ved fanging på arm/hånd, uavhengig av håndflatens posisjon Gyldig: Tilleggsriteriet ⊗ gis hvis hvilken som helst del av trillingen foregår utenfor synsfeltet
↗	Kast av to køller, ikke sammenkoblet () <ul style="list-style-type: none"> • Samtidig • Asymmetrisk • Kaskade Asymmetrisk kast kan utføres med én eller to hender. Køllenes bevegelse i svevet må ha ulik form eller ulik vidde (dvs. én kølle høyere enn den andre), samt ulikt plan eller retning.	⇓	Samtidig fanging av to køller, ikke sammenkoblet ()
		↓	Fanging av ballen med én hånd (●) Uten ekstra hjelp av kroppen eller den andre hånden
		Ⓐ	Fanging med direkte rotasjon rundt en kroppsdel, uten hender (○) Ikke gyldig: Tilleggsriteriet ≠ gis ikke ved rotasjon rundt strak arm

Forklaringer / eksempler

Vurdering av kaskadekast

- I kaskadekast kastes den ene køllen etter den andre, slik at begge på et tidspunkt er i svev samtidig.
- I risiko med kaskade vurderes maksimalt to kast: Ingen kriterier gis for et tredje kast i kaskade, eller for direktekast i fanging (tredje kast).
- Minst ett av kastene må være høyt, med to basisrotasjoner utført under dette svevet. Det andre kastet kan ha hvilken som helst høyde. Rekkefølgen på kast med ulik høyde er fri (høyt – lavt, lavt – høyt).
- Rotasjoner telles bare i forbindelse med én svevfasen.
- Hvert kriterium gis maksimalt én gang for kastfasen og én gang for fangingsfasen (ikke én gang for hver kølle).
- Alle kast og fanginger utført før eller i løpet av basisrotasjonene regnes som del av "kastfasen".
- Alle kast og fanginger utført etter basisrotasjonene regnes som del av "fangingsfasen".

- 4.10.2.** Tilbakesprett på en kroppsdel, uten noen form for stopp ():
- Tilbakesprett tilhører hoveddelen av R (er del av det opprinnelige kastet for R). Derfor er det nødvendig å fange tilbakesprettet for at R skal være gyldig.
 - **Kriterier utført i tilbakesprettet** er gyldige: Hvert kriterium gis én gang, for fanging og tilbakesprett samtidig.
 - **Kriterier utført i fangingen** etter tilbakesprettet vurderes ikke som en del av R, og ikke som DA.
- 4.10.3.** Et **direktekast i avslutningen av R** eller umiddelbart etter R tilhører R, men gir ingen kriterier (det finnes ikke noe kriterium for "direktekast", og andre kriterier gis heller ikke for teknikken i direktekastet, f.eks., ikke kast uten hender). Et slikt kast, og fangingen av det, vurderes aldri som DA.
- 4.10.4.** R med **boomerangkast** i hvilken som helst fase er ikke gyldig.
- 4.10.5. Kast av to køller, ikke sammenkoblet:** Dette kriteriet gis kun én gang per kast, enten asymmetrisk, i kaskade, eller samtidig. For asymmetriske kast og kaskadekast er det tilstrekkelig at én av køllene tilfredsstiller høydekravet.
- 4.10.6. Fangning med direkte rotasjon av ringen rundt en kroppsdel, uten hender** (): Dersom fangingen utføres med albuen, nakken, benet, osv. (ikke med strak arm), gis dette kriteriet i tillegg til kriteriet "uten hjelp av hendene".

4.11. R er ikke gyldig i følgende tilfeller:

- Uten høyt kast av redskapet
- Mangler to basisrotasjoner under svevet
- En eller begge basisrotasjon(er) er ufullstendig(e) (ikke 360°)
- Avbrudd mellom basisrotasjonene
- Tap av redskap
- Fangning med tilbakesprett fra gulvet
- Vimpelen fanges i vimpelbåndet i stedet for pinnen
- Utført med boomerangkast i hvilken som helst fase
- Fullstendig tap av balanse med fall
- Repetisjon av vertikal gruppe #1 i mer enn to R
- Repetisjon av vertikale grupper #2 eller #3 i mer enn én R
- Repetisjon av pre-akrobatiske elementer i mer enn én R
- R er utført med DB uten rotasjon, eller med DB definert med 180° rotasjon, inkludert at siste rotasjon av R benyttes som forberedelse til denne typen DB
- R er utført med to DB verdt 0.20 p. eller mer: Én i kastet og én i fangingen (unntak for serie rundsprang)
- DB med verdi 0.20 p. eller mer er utført under svevet (unntak for serie rundsprang)
- R med serie rundsprang: Avbrudd mellom rotasjonene
- R med serie rundsprang: Feil timing av kast/fanging
 - Kast før/etter første rundsprang
 - Fangning før/etter tredje rundsprang
- Vansken startes utenfor feltet
- Redskapet fanges etter at musikken er ferdig

5. REDSKAPSVANSKER (DA)

5.1. Definisjon

- 5.1.1. En redskapsvanske (DA) er et redskapsteknisk element ("basetelement") utført med spesifikke kriterier.
- 5.1.2. **Basetelementene for DA** er noen av (men ikke alle) redskapstekniske grupper (#3.3-3.4).
- 5.1.3. **DA** defineres av følgende kombinasjoner av basiselement(er) og kriterier:

5.1.3.1. Ett basiselement + minst to kriterier utført i løpet av basiselementet

5.1.3.2. "Fanging av høyt kast" + et ekstra basiselement + minst ett kriterium utført i løpet av begge basiselementene

- "Fanging av høyt kast" ↓ dekker også ↓ (ball og køller) og ↓↓ (køller)
- De to basiselementene utføres uten pause eller avbrudd

5.2. Krav

- 5.2.1. **Maksimalt 15 DA** blir bedømt, i den rekkefølgen de er utført (uavhengig av deres tekniske utførelse). Ytterligere DA blir ikke bedømt (ingen trekk).

5.3. Verdi av DA




- 5.3.1. Når DA består av ett basiselement + to kriterier: Verdien av DA er **verdien av basiselementet**.

Eksempel: Ring og ball

Basiselement	Verdi	Kriterier	DA-verdi
Lang trilling 	0.30 p.		0.30 p.

- 5.3.2. Når DA består av "Fanging av høyt kast" + et ekstra basiselement + ett kriterium: Verdien av DA er verdien av basiselementet med høyest verdi + 0.10 p. for det andre basiselementet.

Eksempel: Ring og ball

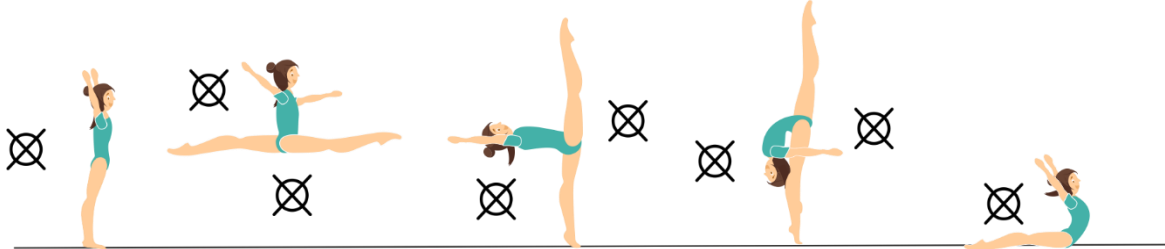
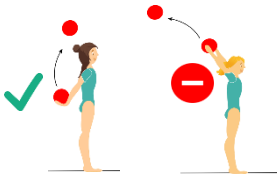
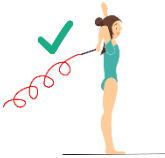
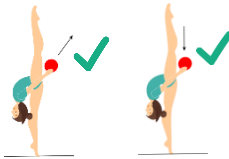
Basiselement	Verdi	Basiselement	Verdi	Kriterier	DA-verdi
Fanging av høyt kast ↓ 	0.30 p.	Lang trilling 	0.30 p.		0.30 (høyeste verdi) + 0.10 (andre element) = 0.40 p.

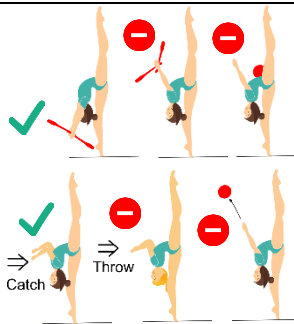



5.4. Kriterier for DA

5.4.1. Kriterier er gyldige når de utføres i henhold til definisjonene i #5.4.2.

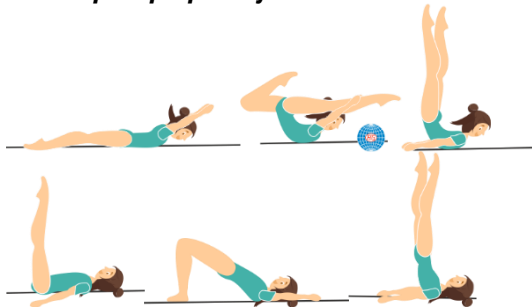
5.4.2. Kriterier merket "N/A" i DA-tabellene (#5.8-5.11) er ikke gyldige for det aktuelle basiselementet og kan ikke regnes blant de to påkrevde kriteriene.

5.4.3. Tabell over kriterier for DA, gyldig for alle redskap

Kriterier for DA	
⊗	<p>Utenfor synsfeltet Eksempler på soner som regnes som "utenfor synsfelt":</p>  <p>- For alle typer elementer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kriteriet "utenfor synsfelt" vurderes ut fra posisjonen til armen, hånden (kun spiraler og serpentiner, se nedenfor), eller kroppsdelen som utfører elementet, basert på sonene ovenfor.• Kriteriet er ikke gyldig for elementer med armen frem eller til siden av kroppen, selv om overkroppen er bøyd bakover.• Hele basiselementet, eller for de elementene som er definert med to eller flere aksjoner – én hel aksjon, må utføres utenfor synsfeltet. Unntak:<ul style="list-style-type: none">○ <u>Lange trillinger</u> og <u>glidninger</u> er "utenfor synsfelt" dersom hvilken som helst del (start, midt, eller avslutning) av trillingen/glidningen utføres i en sone definert som "utenfor synsfelt".○ <u>Møller</u> er "utenfor synsfelt" hvis minst 2 av 4 sirklene utføres i en sone definert som "utenfor synsfelt". <p>- For kast, tilbakesprett og direktekast:</p> <ul style="list-style-type: none">• Det er ikke tilstrekkelig at redskapet kastes bakover: <u>Kastarmen</u> eller <u>annen kroppsdelen som utfører kast/tilbakesprett/direktekast</u> må være i en sone som er definert som "utenfor synsfelt" <p>- For elementer utført med hjelp av hendene:</p> <ul style="list-style-type: none">• "Utenfor synsfelt" gis <u>generelt</u> kun for teknikker der den aktive armen er ned/bak, ikke for teknikker der armen er opp/bak (nær hodet), med følgende tre unntak:<ul style="list-style-type: none">○ For <u>spiraler</u> og <u>serpentiner</u> gis "utenfor synsfelt" også når den aktive armen er opp/bak, dersom den aktive hånden er bak vertikallinjen.○ Når overkroppen er <u>bøyd bakover</u>, lavere enn horisontalplanet, gis "utenfor synsfelt" for alle basiselementer utført på <u>baksiden</u> av kroppen (ryggsiden).

	<ul style="list-style-type: none"> Når overkroppen er <u>bøyd bakover</u>, lavere enn horisontalplanet, gis "utenfor synsfelt" for basiselementer på forsiden av kroppen (brystsiden), når elementet utføres i <u>brysthøyde eller lavere</u>. Dette punktet gjelder ikke for kast av alle slag, men det gjelder for fanging etter lave kast, osv.  <ul style="list-style-type: none"> Når gymnasten ligger på ryggen på gulvet med ansiktet opp: Elementer utført med hendene, med armene over hodet, regnes ikke som "utenfor synsfelt". Kriteriet er ikke gyldig når ballen fanges med to hender (bøyde armer) bak nakken. 
≠	<p>Uten hjelp av hendene Redskapet må utføre et fullstendig basiselement uten hendene. Elementet kan startes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Med en impuls fra en annen kroppsdel enn hendene Med en igangsettende impuls fra hånden/hendene, men deretter må redskapet utføre et fullstendig, selvstendig basiselement uten hendene <p>Ikke gyldig for:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fanging med direkte rotasjon rundt strak arm () Kast/fanging av redskapet med håndryggen Fanging av en kølle mot innsiden av hånden/underarmen, ved hjelp av den andre køllen
/	<p>Under benet/bena Med et komplisert forhold mellom kropp og redskap, utført under benet/bena.</p> <p>Eksempler:</p>  <p>NB for køller: Når møller utføres med én arm på hver side av benet er møllene i seg selv "under bena", og kriteriet "under benet/bena" er gyldig uansett hvordan kroppen er rotert.</p>
=	<p>Posisjon på gulvet Gyldig for elementer som er utført i posisjon liggende på gulvet, fra starten til slutten av DA:</p> <ul style="list-style-type: none"> På gulvet, støtte på hvilken som helst del av magen og/eller brystet På gulvet, støtte på hvilken som helst del av ryggen og/eller nakken Liggende fullstendig nede på siden <p>Benas posisjon er frivalgt.</p> <p>For basiselementer med to eller flere handlinger (se #3.2.1) er det tilstrekkelig å være i posisjonen på gulvet fra starten til slutten av den handlingen som har to kriterier (sende redskapet fra seg, eller ta det igjen).</p>

Eksempler på posisjoner GYLDIGE som "på gulvet":



Eksempler på posisjoner IKKE gyldige som "på gulvet":



W

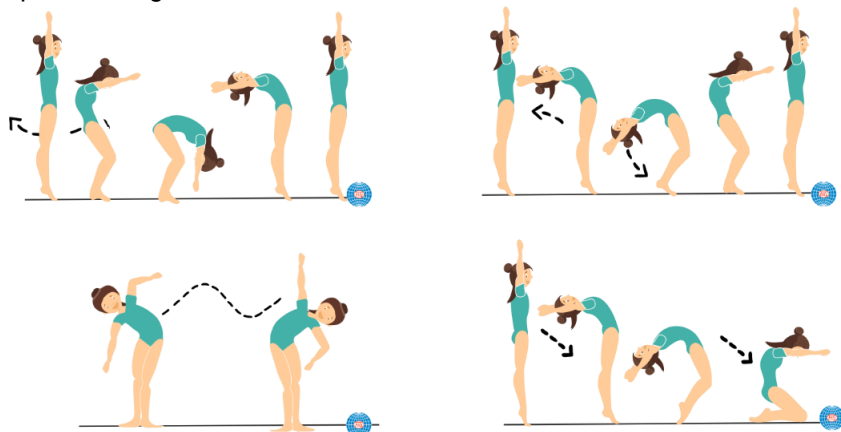
Total kroppsbølge

Definisjon:

- En total kroppsbølge består av suksessiv kontraksjon og avspenning av alle musklene i kroppen, som en jevn og flytende "elektrisk strøm" langs kjeden av kroppsdelene
- En total kroppsbølge inkluderer alle kroppsdelene: Fra hodet, gjennom bekkenet, til føttene, eller motsatt.
- Det er ikke obligatorisk å involvere armene: Eventuell bruk av armene i bølgen avhenger av redskapsteknikken og/eller koreografien.
- Bevegelsesvidden i bølgen er frivalgt.

Eksempler på totale kroppsbølger:

Forlengs, baklengs, sideveis, baklengs med passering ned på gulvet, total kroppsbølge med spiralvending, osv.



Kriteriet vurderes i henhold til definisjonen:

- Bøyning av kroppen bakover og forover, **uten suksessiv bevegelse** gjennom kroppen (dvs. at kroppsdelene beveges samtidig, ikke suksessivt): Ikke gyldig.
- Sekvensiell kontraksjon av alle kroppsdelene, **men uten avspenning**: Ikke gyldig.
- Sekvensiell kontraksjon og avspenning fra hoftene til hodet, **uten deltagelse av knærne og ankene**: Ikke gyldig.
- Sekvensiell kontraksjon og avspenning fra ankene til hodet, **uten deltagelse av armene**: Gyldig – det er ikke obligatorisk å involvere armene.
- Sekvensiell kontraksjon og avspenning fra ankene til hodet, der nakken **kun viser en liten bevegelse**: Gyldig, med trekk i utførelse.

Alle totale kroppsbølger må være **ulike** for å telle som kriterier: Ulik retning (forlengs/baklengs/sidelengs), med bena samlet eller delt, osv.

DB	<p>Kroppsvanske</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utført med en kroppsvanske med verdi 0.10 p. eller mer • En DB som består av en rotasjon eller en posisjon på gulvet regnes kun som DB • I hver DB kan maksimalt én DA utføres. Eventuelle ekstra DA i samme DB (f.eks. i fouettébalanse eller -piruett) regnes som forsøk på DA og er ikke gyldige. • Serier av sprang og rotasjoner: I hver DB kan én DA utføres, dersom de tilfredsstillende kravene for DA. F.eks. vil identisk repetisjon av DA regnes som forsøk på DA og ikke være gyldig. <p>NB for lang trilling i balansevansker som ikke er dynamiske balanser: Impulsen til trillingen kan gis på samme tid som impulsen til kroppsvansken, eller etter impulsen til kroppsvansken. Etter denne impulsen må balansen være fiksert gjennom hele trillingen. Ellers er DB-kriteriet ikke gyldig for DA med lang trilling, og den lange trillingen er ikke et gyldig redskapsteknisk element for balansevansken.</p>
○	<p>Rotasjon av kroppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minst 360° • Hele definisjonen av basiselementet må presenteres i en fase av rotasjonen. Det aksepteres at basiselementet fullføres før rotasjonen fullføres. For lange trillinger kan impulsen til trillingen og impulsen til rotasjonen utføres samtidig. • Kriteriet er ikke gyldig for DB som inkluderer en rotasjon. • Kriteriet "rotasjon" kan kombineres med kriteriet "posisjon på gulvet" dersom hele 360° rotasjon er utført mens man opprettholder posisjonen på gulvet, fra begynnelsen til slutten av basiselementet.

5.4.4. For **DA** som kombinerer **fanging av høyt kast og lang trilling**: Dersom fangingen/trillingen starter med armen frem eller til siden er kriteriet **"utenfor synsfelt"** ikke gyldig for fangingen. "Utenfor synsfelt" kan dermed ikke benyttes som det påkrevde kriteriet som må utføres i begge basiselementene. Et annet kriterium må utføres i både fanging og lang trilling, for at DA med to basiselementer skal være gyldig.

5.4.5. En **repetisjon av en DB** (inkludert de posisjonene som benyttes i fouettébalanse), uansett om DB er utført med eller uten DA, **er ikke gyldig** som DB-kriteriet.

Forklaringer / eksempler
<p>Eksempel 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hjortesprang, utført uten DA</i> • <i>Senere i programmet, hjortesprang med DA: Repetisjon av hjortesprang, DA vurderes ikke</i> <p>Eksempel 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fouettébalanse med passé, utført uten DA</i> • <i>Passébalanse med DA: Repetisjon av passé, DA vurderes ikke</i>

5.4.6. Maksimalt tre DA kan utføres i sammenhengende posisjon(er) på gulvet:

- Etter tre DA utført i sammenhengende posisjon(er) som er definert som "posisjon på gulvet" må gymnasten utføre minst én overgang eller vanske som ikke er definert som "posisjon på gulvet", for gymnasten kan returnere til enda en "posisjon på gulvet".
- Eventuelle ekstra DA utført sammenhengende på gulvet (helt fram til gymnasten har forlatt gulvet) regnes som forsøk på DA og er ikke gyldig (uansett om det finnes to andre kriterier). DA-dommerne foretar et trekk:



Trekk av DA-dommerne: 0.30 p. for hvert sett av 4 DA i sammenhengende posisjon(er) på gulvet

5.4.7. Maksimalt tre pre-akrobatiske elementer, hvert av dem fra ulike grupper av pre-akrobatiske elementer, kan benyttes for kriteriet "rotasjon av kroppen".

- Pre-akrobatiske elementer vurderes i den rekkefølgen de er utført: Kun de første tre utførte vurderes.
- Eventuelle ekstra DA utført med pre-akrobatiske element regnes som forsøk på DA og er ikke gyldig (uansett om det finnes to andre kriterier). Ingen trekk foretas.
- En repetisjon av samme pre-akrobatiske element i to eller flere separate DA regnes som forsøk på DA og er ikke gyldig (uansett om det finnes to andre kriterier). Ingen trekk foretas.
- Pre-akrobatiske elementer i DA kan være de samme eller ulike de som benyttes i R.

5.4.8. Når et pre-akrobatiske element utføres i forbindelse med DB (med eller uten DA) eller benyttes i koreografien regnes dette som ett av de tre pre-akrobatiske elementene. Denne gruppen pre-akrobatiske elementer kan ikke repeteres i DA.







5.4.9. Når en DA pågår gjennom både et pre-akrobatiske element og en DB regnes dette som ett av de tre pre-akrobatiske elementene (se også #5.5.2).

5.4.10. Valg av typer vertikale rotasjoner noteres ikke av DA-dommerne: Vertikale rotasjoner kan utføres som blandinger av gruppene av vertikale rotasjoner, og gruppene av vertikale rotasjoner kan repeteres fritt, så lenge #5.6.2 respekteres.

Forklaringer / eksempler	
<i>Kan redskapstekniske elementer utført i en total kroppsbevegelse repeteres identisk i en DB?</i>	<i>Ja. Totale kroppsbevegelser er ikke kroppsvansker, og eventuelle redskapstekniske elementer i bevegelsene noteres ikke av DB-dommerne.</i>

5.5. Kombinasjoner av to basiselementer

5.5.1. To påfølgende basiselementer vurderes som to separate DA kun dersom det er en tydelig avslutning av (stopp etter) første basiselement, før andre basiselement starter.


Forklaringer / eksempler					
Basis	Verdi	Basis	Verdi	Kriterier	DA-verdi
Spiraler (holdt i stoffet) 	0.30 p.	Høyt kast 	0.20 p.		0.30 p. Spiraler utført utenfor synsfelt i en rotasjon
Lang trilling 	0.30 p.	Lavt kast/fanging 	0.20 p.		0.30 p. Lang trilling fra nakken til føttene. Direkte og uten stopp utføres et lavt kast av ballen med bena, og ballen fanges med ryggen. Det lave kastet henger sammen med trillingen, så fangingen kan ikke benyttes som en ny DA.

- 5.5.2. **To påfølgende samme basiselement**, utført med samme forhold mellom kroppen og redskapet, uten å stanse redskapet, utført **i to eller flere påfølgende elementer eller DB**, vurderes kun som én DA.

Forklaringer / eksempler
<i>Samme spiraler med vimpelen, utført med armen i samme posisjon, i to påfølgende kroppstekniske elementer: Forlengs broovergang, inn i balanse med "løftet ben i splitt foran uten hjelp, bakoverbøyning av overkroppen": Spiralene utgjør kun én DA: Spiraler (utenfor synsfelt + rotasjon og DB). Dette regnes som ett av tre pre-akrobatiske elementer (se #5.4.9).</i>

- 5.5.3. **To separate basiselementer** utført med kriterier i samme **element eller DB** regnes som 2 DA, det andre elementet regnes som et forsøk på DA og er ikke gyldig.

- 5.5.4. Når **to basiselementer kombineres**, uten "fangning av et høyt kast", og **kun ett kriterium** er utført: Dette vurderes ikke som DA.


Forklaringer / eksempler					
Basis	Verdi	Basis	Verdi	Kriterier	DA-verdi
Spiraler (holdt i stoffet) 	0.30 p.	Høyt kast ↗	0.20 p.	⊗	Ikke DA

- 5.5.5. Når **to basiselementer kombineres**, og **to kriterier** er utført: Det basiselementet som er utført med to kriterier er gyldig. Dersom begge basiselementene er utført med to kriterier vil det basiselementet som har høyest verdi bestemme verdien av DA.

- 5.5.6. Alle basiselementer som består av to eller flere handlinger (se #3.2.1) regnes som ett basiselement for det totale elementet, og ikke f.eks. ett basiselement for lavt kast (første handling) + basiselement for tilbakesprett på kroppen (andre handling).

5.6. Vurdering

- 5.6.1. DA godkjennes når de definerte kravene til **basiselementet** og de definerte kravene for **kriteriene** er tilfredsstillt.

Forklaringer / eksempler
<i>En gymnast forsøker å utføre DA med basiselementet "trilling av ballen over to store kroppsdelene" () men ballen triller ikke over to store kroppsdelene. Dette regnes som et forsøk på DA, og ikke gyldig fordi de definerte kravene til basiselementet ikke er tilfredsstillt. Utførelsestrek vil foretas, dersom det er aktuelt, i henhold til trekktabellen for utførelse.</i>

- 5.6.2. En **identisk repetisjon** av **DA** (repetisjon av den totale kombinasjonen av basiselement(er) og kriterium/kriterier, utført på samme måte) regnes som et forsøk på DA og er ikke gyldig.

- 5.6.3. For alle basiselementer med **to eller flere handlinger** (se #3.2.1) må de to kriteriene utføres i samme handling (f.eks. ikke ett kriterium i kast og ett i fanging). Handlingene vurderes i den rekkefølgen de er utført:

- 5.6.3.1. Dersom to kriterier utføres i lavt kast, men et eller begge kriterier ikke godkjennes: DA med "lavt kast" regnes som et forsøk på DA og er ikke gyldig, uavhengig av om det er to gyldige kriterier i fangingen.

5.6.3.2. Dersom ett kriterium utføres i utkast til boomerang, og to kriterier utføres i fanging av boomerang: DA med boomerang er gyldig.

5.6.4. Hvordan skille mellom **DA** og feil utført **R**:

5.6.4.1. Et høyt kast og fanging, med rotasjonselement 360° eller mer under svevet, er i familie med R. Slike elementer vurderes alltid som R, aldri som DA.

5.6.4.2. Dersom gymnasten ikke utfører rotasjon under svevet: Kast i en rotasjon og/eller fanging i en rotasjon vurderes som DA, dersom definisjonen av DA er tilfredsstillt.

5.7. DA er ikke gyldig i følgende tilfeller:

- Basiselement eller kriterier ikke utført i henhold til definisjonen
- Tap av redskap
- Mer enn 3 pre-akrobatiske elementer, vurdert i den rekkefølgen de er utført
- Mer enn 3 DA i sammenhengende posisjon(er) på gulvet
- Repetisjon av en gruppe pre-akrobatisk element
- Tap av balanse med støtte på en/to hender, eller på redskapet
- Fullstendig tap av balanse med fall
- Utført i hvilken som helst fase av R
- Vimpelen fanges i vimpelbåndet ved en feil (ikke koreografert)
- Vansken startes utenfor feltet
- Hele eller deler av DA utført etter at musikken er ferdig



5.8. TABELL OVER BASISELEMENTER OG KRITERIER FOR DA: RING

Basiselement	Symbol	Verdi	Kriterier						
Lang trilling av ringen over minst to store kroppsdel		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Fri rotasjon om ringens akse: Rundt en kroppsdel, eller på en kroppsdel (ikke gyldig på åpen hånd)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotasjon (minst 1) av ringen, rundt en kroppsdel (ikke hender)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Passering gjennom ringen med hele eller deler av kroppen (to store kroppsdel)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Trilling av ringen på gulvet		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotasjon (minst 1) om ringens akse på gulvet		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Overlevering uten hjelp av hendene , mellom minst to kroppsdel (ikke hendene)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Glidning av ringen over minst to store kroppsdel		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lavt kast/fanging (inkl. fritt fall)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Støt, skyv, tilbakesprett: Med ulike kroppsdel, utenom hendene/armene		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Høyt kast		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Høyt kast med rotasjon om ringens akse		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Fanging av ringen fra svevet av et høyt kast		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Forklaringer / eksempler
	<p>Høyt kast med rotasjon om ringens akse i svevet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kast der ringen roterer om aksene som utgjør ringens diameter i svevet, i horisontalplanet eller vertikalplanet. Planet må være tydelig gjennom hele svevet. Impulsen til kastet kan gjøres med en eller to hender eller med en annen kroppsdel.
	Basiselementene "fanging av høyt kast" og "tilbakesprett med ulike kroppsdel, utenom hendene/armene" kan kombineres til én DA.

5.9. TABELL OVER BASISELEMENTER OG KRITERIER FOR DA: BALL

Basiselement		Symbol	Verdi	Kriterier						
				⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Lang trilling av ballen over minst to store kroppsdelar		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Fanging av ballen med én hånd, etter et høyt kast		↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Sprett	Et høyt sprett (minst knehøyde)	∨	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Serie (minst 3) små sprett		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Fri(e) rotasjon(er) av ballen på en kroppsdel		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Overlevering uten hjelp av hendene , mellom minst to kroppsdelar (ikke hendene)		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lavt kast/fanging (inkl. fritt fall)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Støt, skyv, tilbakesprett: Med ulike kroppsdelar, utenom hendene/armene		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Høyt kast		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Fanging av ballen fra svevet av et høyt kast		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Tilbakesprett fra gulvet etter et høyt kast, direkte fanging (alle høyder, uten hender/armar)		↙	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

Symbol	Forklaringer / eksempler
↓	DA er gyldig kun når ballen fanges med én hånd. Dersom gymnasten forsøker å fange med én hånd, men sikrer ballen med den andre hånden eller kroppen, regnes dette som et forsøk på DA og er ikke gyldig, samt at det trekkes i utførelse.
∨	Serie (minst 3) små sprett mot gulvet: De to kriteriene må utføres i samme handling (og ikke f.eks. ett kriterium i første sprett og neste kriterium i tredje sprett). Handlingene vurderes i den rekkefølgen de er utført.
↓ ↓ ↙	For hvert høye kast gis kun ett basiselement for fanging av ballen: Enten ↓ (fanging av ballen fra svevet av et høyt kast), ↓ (fanging av ballen med én hånd, etter et høyt kast) eller ↙ (tilbakesprett fra gulvet etter et høyt kast, direkte fanging); disse kan ikke kombineres til én DA med to basiselementer.
↓ →	Basiselementene "fanging av høyt kast" og "tilbakesprett med ulike kroppsdelar, utenom hendene/armene" kan kombineres til én DA.

















5.10. TABELL OVER BASISELEMENTER OG KRITERIER FOR DA: KØLLER


Basiselement	Symbol	Verdi	Kriterier						
				\neq	\neq		$=$	W	DB
Møller (minst 4/6 sirkler)	\times	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Lavt rotasjonskast og fanging av to køller (uten at køllene er sammenkoblet)	\Rightarrow	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Små sirkler (minst 1) med to køller		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Lang trilling over minst to store kroppsdelar		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Fri rotasjon av 1 eller 2 køller på eller rundt en kroppsdel eller rundt den andre køllen		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Overlevering uten hjelp av hendene , mellom minst to kroppsdelar (ikke hendene)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Glidning over minst to store kroppsdelar		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lavt kast av to sammenkoblede køller		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
• Lavt kast/fanging (inkl. fritt fall) • Tilbakesprett på gulvet	\rightarrow	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Støt, skyv, tilbakesprett: Med ulike kroppsdelar, utenom hendene/armene	\rightarrow	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Høyt kast	\nearrow	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Høyt kast av to køller (ikke sammenkoblet)	\nearrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Fanging av en kølle fra svevet av et høyt kast	\downarrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Fanging av en kølle fra svevet av et høyt kast, i den håndflaten som allerede holder den andre køllen	\downarrow	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Fanging av to køller (ikke sammenkoblet) fra svevet av et høyt kast	\Downarrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Forklaringer / eksempler
⇒	<p>Lavt rotasjonskast og fanging av to køller: Minst to kriterier må utføres i samme handling (f.eks. i fanging). Det kan være to kriterier med samme kølle, ett kriterium med hver kølle, eller mer enn ett kriterium med hver kølle. I alle tilfeller regnes dette som én DA.</p>
↗	<p>Høyt kast av to køller (ikke sammenkoblet): De to køllene kan kastes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samtidig, med parallelle køller i svevet • Asymmetrisk • I kaskade <p>For asymmetrisk og kaskadekast er det tilstrekkelig at én av køllene tilfredsstiller høydekravet.</p> <p>Kaskade: I kaskadekast kastes den ene køllen etter den andre, slik at begge på et tidspunkt er i svev samtidig. Denne typen kast er ett basiselement. De påkrevde kriteriene kan utføres med den første eller den andre køllen som kastes, så lenge minst én kølle tilfredsstiller høydekravet. Minst to kriterier må utføres i samme handling (kast nr. 1 eller kast nr. 2), uavhengig av høyden på dette kastet.</p>
⇓	<p>Samtidig fanging av to køller (ikke sammenkoblet): Køllene kan fanges i hvilken som helst del av redskapet</p>
↓ ↓ ↓	<p>For hvert høye kast gis kun ett basiselement for fanging av køllen(e): Enten ↓ , ⇓ eller ↘ ; disse kan ikke kombineres til én DA med to basiselementer..</p> <p>Fanging av de to køllene etter et kaskadekast regnes som maksimalt én DA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dersom de to køllene fanges samtidig etter kaskadekast: Basiselementet "fanging av to køller fra svevet av et høyt kast" kan vurderes. • Dersom de to køllene ikke fanges samtidig etter kaskadekast: Basiselementet "fanging av en kølle fra svevet av et høyt kast" kan vurderes, én gang. Det gis ikke DA for fanging av et eventuelt lavt kast (intet nytt basiselement er utført), og det gis ikke en andre DA for "fanging av en kølle fra svevet av et høyt kast".

190

5.11. TABELL OVER BASISELEMENTER OG KRITERIER FOR DA: VIMPEL

Basiselement	Symbol	Verdi	Kriterier						
			⊗	≠	∕	○	=	w	DB
Spiraler/ "Sverdmann" (≠ kan ikke benyttes)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Serpentiner		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Boomerang med svev i luften		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang med utkast og/eller tilbaketrekking langs gulvet		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Toss og fanging		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lang trilling av vimpelpinnen over minst to store kroppsdeler		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passering gjennom eller over tegningene med hele eller deler av kroppen		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Pinnen holdes uten hender (f.eks. nakke, kne, albue) i et element med rotasjon eller en DB med rotasjon (ikke sakte vending), på en slik måte at vimpelbåndet danner en full sirkel rundt kroppen		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Overlevering uten hjelp av hendene, mellom minst to kroppsdeler (ikke hendene)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lavt kast/fanging (inkl. fritt fall)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Støt, skyv, tilbakesprett: Med ulike kroppsdeler, utenom hendene/armene		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Høyt kast		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Høyt kast fra glidning av pinnen på gulvet		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Fanging av vimpelen fra svevet av et høyt kast		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Forklaringer / eksempler
	Høyt kast fra glidning av pinnen på gulvet: Vimpelbåndet holdes i enden (eller 50 cm fra enden). Store sirkler med armen gir en impuls til vimpelen, som gjør at vimpelpinnen glir langs gulvet. Vimpelbåndet skal være i bevegelse, ikke ligge i ro på gulvet. Hånden eller foten fanger opp vimpelbåndet eller pinnen, og utfører umiddelbart et høyt kast.

6. NYE, ORIGINALE REDSKAPSVANSKER

- 6.1. Trenere oppfordres til å sende inn nye, originale DA.
- 6.2. Som originale DA vurderes **basiselementer som ikke eksisterer, og ikke tidligere har eksistert, i reglementet**, og som ikke tidligere er utført i konkurranser.
- 6.3. Originale DA skal sendes offisielt fra det nasjonale forbundet til FIG RG TC, via FIG-kontoret per e-post eller post.
- 6.4. Ved forespørsel om vurdering av elementet må det leveres en beskrivelse på engelsk, tegninger av elementet, en video av det isolerte elementet, og en video av hele koreografien der elementet inngår, utført i en konkurranse.
- 6.5. Den originale DA vil vurderes av FIG RG TC på deres neste møte etter henvendelsen.
- 6.6. Avgjørelsen blir formidlet skriftlig, så raskt som mulig, til det aktuelle nasjonale forbundet.
- 6.7. Dersom den originale DA godkjennes vil FIG RG TC fastsette verdien av basiselementet for det aktuelle redskapet, og det vil bli lagt til i tabellen over redskapstekniske elementer. Gymnasten det gjelder vil få en **bonus for originalitet på 0.30 p.**, som skal gis av DA-panelet, og vil bli **publisert i et nyhetsbrev fra FIG**.
- 6.8. Alle gymnaster kan utføre basiselementet, uten bonus for originalitet.
- 6.9. Dersom den originale DA utføres med en liten utførelsesfeil er DA gyldig, men bonusen for originalitet vil ikke bli gitt.

7. KARAKTER FOR VANSKEGRAD (D)

7.1. D-dommerne vurderer vanskene, legger sammen delkarakterene og foretar eventuelle trekk, som følger:

7.2. Første undergruppe (DB)

Vanske	Minst/maksimalt	Trekk 0.30 p.
Kroppsvansker (DB)	Minst 1 fra hver gruppe kroppsvansker Maks. 8	<ul style="list-style-type: none">• \wedge ikke forsøkt• T ikke forsøkt• \circ ikke forsøkt
Balanse med sakte vending	Maks. 1 på tå Maks. 1 på full fot	Mer enn 1 på tå Mer enn 1 på full fot
Risiko (R)	Maks. 4	Ingen trekk

7.3. Andre undergruppe (DA)

Vanske	Minst/maksimalt	Trekk 0.30 p.
Redskapsvansker (DA)	Maks. 15	Ingen trekk
DA i sammenhengende posisjon(er) på gulvet	Maks. 3 sammenhengende	For hvert sett av 4 sammenhengende

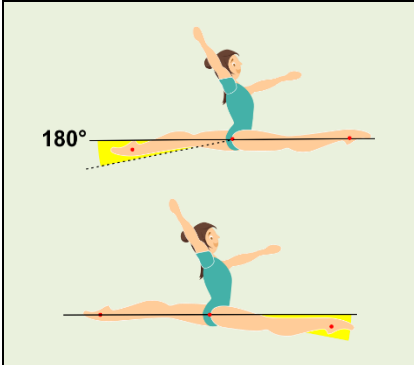
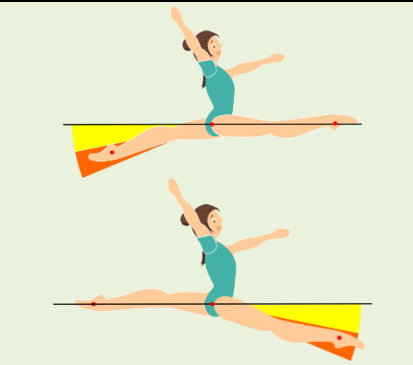
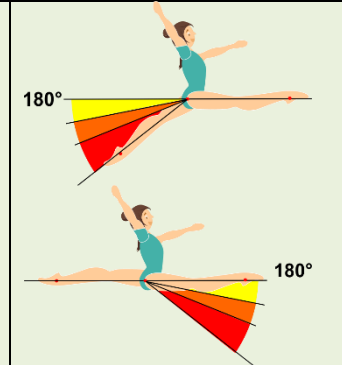
8. HOPP/SPRANG

8.1. Generelt

8.1.1. Alle hopp-/sprangvansker må tilfredsstillende **følgende basiskrav**:

- **Definert** og **fiksert form** i svevfasen
- Tilstrekkelig **svevhøyde** til at den aktuelle formen kan oppnås

8.1.2. Et hopp/sprang **uten definert form** (i henhold til tabell #9) og **tilstrekkelig svevhøyde til at den aktuelle formen vises som en fiksert form** medfører trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.4).

Forklaringer / eksempler		
Hopp/sprang med verdier og avvik		
DB godkjent: 0.30 p.	DB godkjent: 0.30 p.	DB ikke godkjent: 0.00 p.
		
<i>Lite avvik i spagatposisjon</i>	<i>Middels stort avvik i spagatposisjon</i>	<i>Stort avvik i spagatposisjon</i>
<i>Utførelsestrekk 0.10 p.</i>	<i>Utførelsestrekk 0.30 p.</i>	<i>Utførelsestrekk 0.50 p.</i>

8.2. Hopp/sprang med **sats på ett vs. to ben** regnes som **samme sprang**.

8.3. For alle **hopp/sprang som utføres med rotasjon**: Verdien av spranget avgjøres av den utførte mengden rotasjon. For et hopp/sprang utført med mindre enn 180° skal basisverdien (uten rotasjon) gis dersom denne eksisterer i tabellen og er utført i henhold til basiskravene.

8.4. Rotasjon av hele kroppen i svevfasen (180° eller 360°) vurderes fra **pliéposisjonen** i satsen til pliéposisjonen i landingen.

8.5. Hver DB kan kun utføres én gang, uavhengig av **mengden rotasjon** i svevet: Samme form utført én gang med 180° rotasjon og en annen gang med 360° rotasjon regnes som **samme DB**.

8.6. I alle hopp/sprang med **ring** må foten eller en annen del av benet berøre hodet (lukket ring). **Korrekt form krever kontakt med hodet (inkl. frisyren/toppen)**.

8.6.1. DB uten kontakt, med maks. 20° avvik i ringposisjon, godkjennes med trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.3).

8.7. I alle hopp/sprang med **bakoverbøyning** av overkroppen må hodet være i kontakt med benet. **Korrekt form krever kontakt med hvilken som helst del av benet**.

8.7.1. DB uten kontakt, med maks. 20° avvik i bakoverbøyning, godkjennes med trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.3).

8.7.2. Unntak: Kriteriet "bakoverbøyning av overkroppen", utført med et stort avvik, medfører trekk i utførelse (#2.5.4), men basisverdien av vansken (uten bakoverbøyning) skal gis (se #2.5.5) dersom denne eksisterer i tabellen og er utført i henhold til basiskravene.

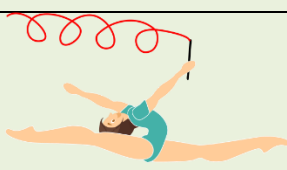
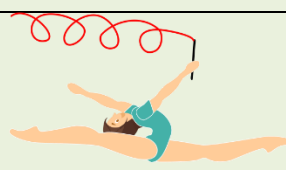
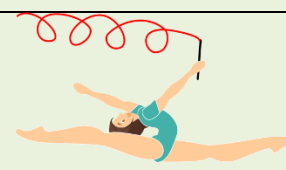
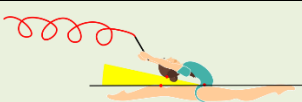

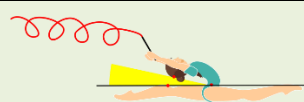


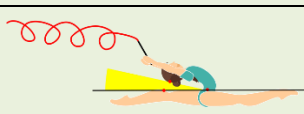
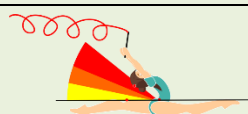
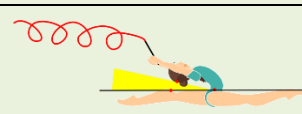
8.8. Hopp/sprang som krever **mer enn én posisjon i svevet** (for eksempel spagatsprang med ring) må utføres på en måte som danner et **isolert og klart synlig bilde** av **fiksert og definert form** i svevet, og ikke to ulike bilder/former av de ulike posisjonene (svingteknikk, se utførelse, #2.1.5). Når man vurderer slike hopp/sprang skal prinsippene for avvik i #2.5.2-2.5.4 benyttes. Dersom det ikke finnes noe øyeblikk (bilde) der alle posisjonene er innenfor 20° toleranse samtidig er vansken ikke gyldig.

8.9. En **repetisjon** av hopp/sprang fra samme boks (#2.4.1) er ikke gyldig, med unntak av **serier** (#2.4.3).

8.10. Det er mulig å utføre hopp/sprang med sats og landing på ett ben i **serie**. En serie hopp/sprang består av to eller flere **påfølgende, samme hopp/sprang** (#2.4.4), utført med eller uten et mellomsteg (avhengig av type hopp/sprang):

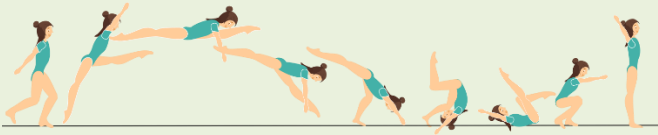

- Hvert hopp/sprang i serien vurderes separat
- Hvert hopp/sprang i serien regnes som **én DB**

8.10.1. Dersom gymnasten utfører en **serie** av samme hopp/sprang og et eller flere av hoppene/sprangene er utført med et stort avvik i form (se #8.7.2), er prinsippet "serie" ikke til stede, men alle de **utførte formene** er gyldige, med tilhørende utførelsestrekk. Dette gjelder også dersom redskapsteknisk element er en identisk repetisjon (se #3.6.1.6).

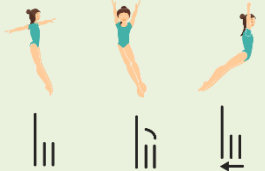



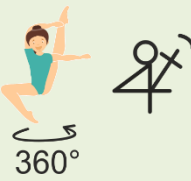
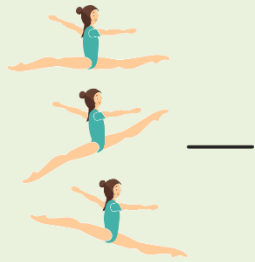
Forklaringer / eksempler			
Eksempel 1: Sprangserie			
<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	
			
Eksempel 2: Sprangserie med avvik + isolert sprang			
<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB godkjent: 0.30 p.</i>	<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB ikke godkjent: Repetisjon av DB</i>
			
Serie			Isolert
<i>Utførelsestrekk:</i>			
<i>Avvik i bakoverbøyning: 0.10 p.</i>	<i>Avvik i bakoverbøyning: 0.50 p.</i>	<i>Avvik i bakoverbøyning: 0.10 p.</i>	<i>Ingen utførelsestrekk</i>
Eksempel 3: Isolert sprang + sprangserie med avvik			
<i>DB godkjent: 0.30 p.</i>	<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB ikke godkjent: Repetisjon av DB</i>	<i>DB ikke godkjent: Repetisjon av DB</i>
			
Isolert	Serie		
<i>Utførelsestrekk:</i>			
<i>No Execution penalty</i>	<i>Avvik i bakoverbøyning: 0.50 p.</i>	<i>Avvik i bakoverbøyning: 0.10 p.</i>	<i>Avvik i bakoverbøyning: 0.10 p.</i>

8.11. For å være gyldige må hopp/sprangvansker utføres med minst **ett redskapsteknisk element**, utført i henhold til definisjonen i tabellene #3.3-3.4.

8.12. **Stupesprang** (sprang med overkroppen bøyd forover og avslutning med en rulle) regnes ikke som et spagatsprang, men som et pre-akrobatisk element.

























Forklaringer / eksempler	
	<p>Pre-akrobatisk element "stupesprang" Regnes ikke som DB Regnes som et element med rotasjon</p>
	<p>Spagatsprang + pre-akrobatisk element "forlengs rulle" Spagatsprang regnes som DB Forlengs rulle regnes som et element med rotasjon</p>

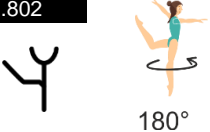








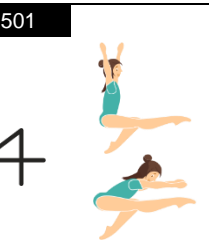
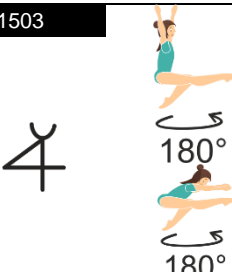
8.13. **Teknikk for spesifikke hopp/sprang:**


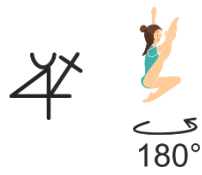



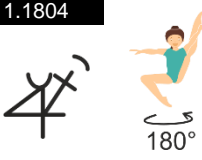
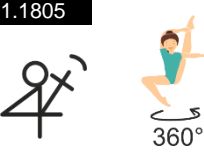

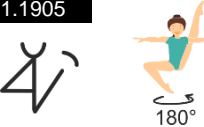



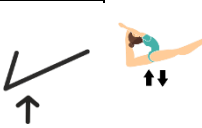
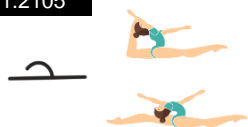
Forklaringer / eksempler	
	<p>Kabriol frem, til siden eller bak I satsen løftes svingbenet frem, til siden eller bak, til 45° (eller mer). Satsbenet forlater gulvet og klapper sammen med det første benet ved 45° (eller mer). Gymnasten lander på satsbenet.</p>
	<p>Saksessprang med benveksling bakover til ring Sats på ett ben, benveksling bakover til ring: Ring må utføres av begge bena etter hverandre.</p>
	<p>Pikert hopp med samlede eller delte ben Overkroppen bøyd forover; over eller mellom bena</p>
	<p>Kosakksprang med ulike posisjoner og/eller med vending Foten på bøyd ben skal være omtrent på høyde med bekkenet, og kneet skal være horisontalt eller høyere.</p>
	<p>Kosakksprang Zhukova Kosakksprang med strakt ben løftes høyt opp til siden, hele foten høyere enn hodet, med hjelp av motsatt arm. Foten på bøyd ben skal være omtrent på høyde med bekkenet, og kneet skal være horisontalt eller høyere. Vending 360° bort fra det strake benet.</p>
	<p>Spagatsprang (sats på ett eller to ben) Krav om spagatposisjon (180°) på det høyeste punktet av svevet. Spagaten kan være horisontalt eller med ett ben høyere og det andre benet lavere, så lenge bena deles 180°.</p>






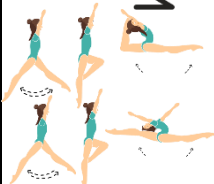
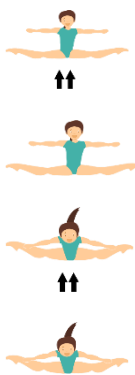
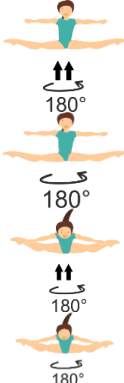


	<p>Sidespagatsprang (sats på ett eller to ben) <i>Krav om horisontal spagatposisjon (180°) på det høyeste punktet av svevet.</i></p>
	<p>Sprangene Zaripova og Agiurgiuculese <i>Sats og landing på bakre ben. Disse vanskene har krav om både spagat og ring.</i></p>
	<p>Hjortesprang (sats på ett eller to ben) <i>Maksimalt bøyd forben, foten nær låret. Bena må være delt 180°, hjorteposisjonen kan være horisontal eller med ett ben høyere og det andre benet lavere.</i></p>
	<p>Hjortesprang med ring eller bakoverbøyning (sats på ett eller to ben) <i>Maksimalt bøyd forben, foten nær låret. Bena må være delt 180°, hjorteposisjonen kan være horisontal eller med ett ben høyere og det andre benet lavere. Ring: Foten eller en annen del av benet må berøre hodet (lukket ring). Korrekt form krever kontakt med hodet. Bakoverbøyning: Hodet må være i kontakt med benet. Korrekt form krever kontakt med hvilken som helst del av benet.</i></p>
	<p>Benevkslingssprang med strakt svingben <i>Før benevksling må fremste ben løftes til minst 45°. Etter benevksling kreves spagatposisjon (180°) på det høyeste punktet av svevet.</i></p>
	<p>Benevkslingssprang med bøyd svingben <i>Før benevksling må fremste ben løftes til horisontal posisjon (passé). Etter benevksling kreves spagatposisjon (180°) på det høyeste punktet av svevet.</i></p>
	<p>Fouetté <i>Ingen benevksling. 180° vending av overkroppen i svevet, mot satsbenet, og landing på satsbenet.</i></p>
	<p>Entrelacé <i>Med benevksling. 180° vending av overkroppen i svevet, mot satsbenet, og landing på svingbenet.</i></p>
	<p>Butterfly <i>Bena tegner påfølgende semi-sirkler i lufta. Hvert av bena må opp til horisontalplanet, eller høyere enn horisontalplanet I svevet er overkroppen i en posisjon i horisontalplanet, eller litt lavere enn horisontalplanet. Overkroppen kan ikke være vertikalt ned. Minst 180° vending fra sats til landing.</i></p>


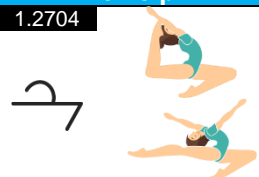

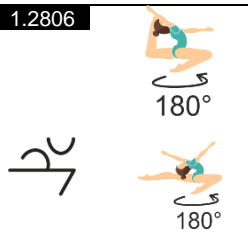

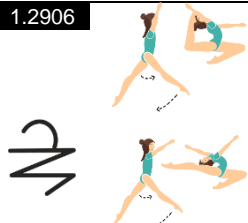




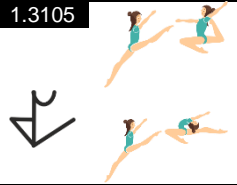


9. TABELL OVER HOPP-/SPRANGVANSKER (∧)


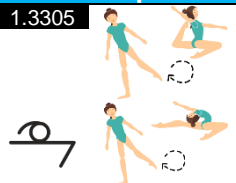

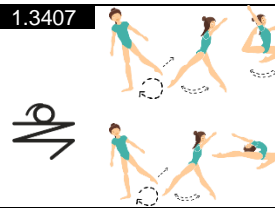


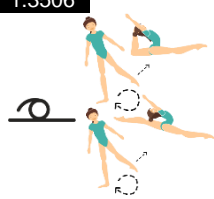
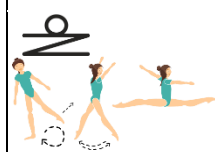
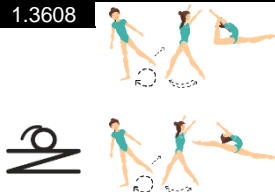
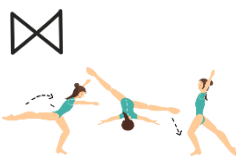
Type hopp/sprang	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Kroppert hopp med 360° vending i svevet, sats på to ben	1.101   360°						
2. Føllhopp: Saks foran med bøyde knær og 360° vending i svevet	1.201   360°						
3. Strekkhopp med vending i svevet, sats på to ben	1.301   360°		1.303   720°				
4. Passéhopp med vending i svevet	1.401   360°		1.403   720°				
5. Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet foran og vending i svevet		1.502   180°	1.503   360°				
6. Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet til siden og vending i svevet		1.602   180°	1.603   360°				
7. Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet bak og vending i svevet		1.702   180°		1.704   360°			

Type hopp/sprang	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Hopp med løftet ben bøyd i horisontalplanet bak (attitude) og vending i svevet		1.802 		1.804 			
9. Kabriol frem	1.901 						
10. Kabriol til siden	1.1001 						
11. Kabriol bak	1.1101 						
12. Sakspring med benveksling frem: Bena suksessivt i horisontalplanet	1.1201 						
13. Sakspring med benveksling bak: Bena suksessivt til 45° eller til ring	1.1301 	1.1302 					
14. Pikert hopp med samlede eller delte ben, sats på ett eller to ben			1.1403 				
15. Kosakkspring med strakt ben horisontalt frem, med eller uten overkroppen bøyd forover, evt. med vending	1.1501 		1.1503 				

Type hopp/sprang	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
16. Kosakksprang med strakt ben høyt opp foran med hjelp, hele foten høyere enn hodet, evt. med vending		1.1602 		1.1604 			
17. Kosakksprang med strakt ben høyt opp foran uten hjelp, hele foten høyere enn hodet, evt. med vending			1.1703 		1.1705 		
18. Kosakksprang med strakt ben høyt opp til siden med hjelp, hele foten høyere enn hodet, evt. med vending, evt. Zhukova med motsatt arm og 360° vending		1.1802 		1.1804 	1.1805 		
19. Kosakksprang med strakt ben høyt opp til siden uten hjelp, hele foten høyere enn hodet, evt. med vending			1.1903 		1.1905 		
20. Ring med ett ben eller med to ben (Kabaeva), sats på ett eller to ben		1.2002 	1.2003 				
21. Spagatsprang, evt. med ring/bakoverbøyning, sats på ett eller to ben. Zaripova: Spagatsprang med ring, sats og landing på bakre ben			1.2103 	1.2104 	1.2105 		

Type hopp/sprang	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
22. 2 eller 3 påfølgende spagatsprang med bytte av satsben (Regnes som én DB)					1.2205 2 —  √2		1.2207 3 —  √3
23. Spagatsprang med benveksling, strakt svingben, evt. med ring/bakoverbøyning					1.2305 		1.2307 
24. Spagatsprang med benveksling, bøyd svingben, evt. med ring/bakoverbøyning				1.2404 		1.2406 	
25. Sidespagatsprang, sats på ett eller to ben, evt. med overkroppen bøyd forover, evt. med vending			1.2503 		1.2505 		
26. Sidespagatsprang med benveksling, med bøyd eller strakt svingben, med 90° vending				1.2604 	1.2605 		

Type hopp/sprang	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Hjortesprang, sats på ett eller to ben, evt. med ring/bakoverbøyning		1.2702 		1.2704 			
28. Hjortesprang, sats på ett eller to ben, med vending, evt. med ring/bakoverbøyning Bessonova" med sats på ett ben				1.2804 		1.2806 	
29. Hjortesprang med benveksling, strakt svingben, evt. med ring/bakoverbøyning				1.2904 		1.2906 	
30. Fouetté: Benet horisontalt eller høyere, evt. med ring/bakoverbøyning		1.3002 	1.3003 				
31. Fouetté: Med kabriol, eller med hjorteosisjon, evt. med ring/bakoverbøyning		1.3102 	1.3103 		1.3105 		
32. Entrelacé: Bena horisontalt eller høyere, evt. med ring/bakoverbøyning			1.3203 		1.3205 		

Type hopp/sprang	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. Rundsprang med hjorteosisjon, evt. med ring/bakoverbøyning			1.3303 		1.3305 		
34. Rundsprang med benveksling med strakt svingben og hjorteosisjon, evt. med ring/bakoverbøyning					1.3405 		1.3407 
35. Rundsprang med spagat, evt. med ring/bakoverbøyning Agiurgiuculese: Rundsprang med spagat og ring, sats og landing på bakre ben				1.3504 	1.3505 	1.3506 	
36. Rundsprang med benveksling med strakt svingben og spagat, evt. med ring/bakoverbøyning						1.3606 	0.80 p. 1.3608 
37. Butterfly, med minst 180° vending fra sats til landing					1.3705 		

10. BALANSER

10.1. Generelt



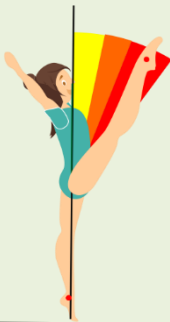
10.1.1. Balansevanskene er delt i tre grupper, ut fra type støtte og teknikk:

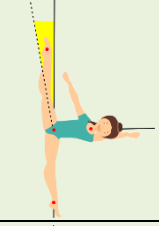
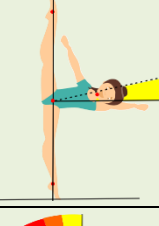

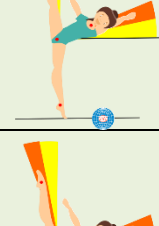
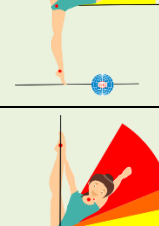

- 1) Balanser på ett ben: På tå eller på full fot
- 2) Balanser på andre kroppsdelene: På brystet osv.
- 3) Balanser med bevegelse: Dynamiske balanser

10.1.2. **Basiskrav** i de tre typene balanser:

- 1) Balanser utført på ett ben: På tå eller på full fot
 - **Definert og tydelig fiksert form**
 - **Stopposisjon** med fiksering i formen, i **minst ett sekund**
- 2) Balanser utført på andre kroppsdelene: På brystet osv.
 - **Definert og tydelig fiksert form**
 - **Stopposisjon** med fiksering i formen, i **minst ett sekund**
- 3) Balanser utført med bevegelse: Dynamiske balanser
 - **Tydelig definert form:** Alle relevante kroppsdelene i riktig posisjon i samme øyeblikk
 - Utført med jevn og **flytende bevegelse** fra én form til en annen

10.1.3. Balanser **uten tydelig definert form** (i henhold til definisjonene i tabell #11) er ikke gyldige, og medfører trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.4).

Forklaringer / eksempler		
Balanser med verdi og avvik		
<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB godkjent: 0.50 p.</i>	<i>DB ikke godkjent: 0.00 p.</i>
		
<i>Lite avvik i spagat</i>	<i>Middels stort avvik i spagat</i>	<i>Stort avvik i spagat</i>
<i>Utførelsestrekk 0.10 p.</i>	<i>Utførelsestrekk 0.30 p.</i>	<i>Utførelsestrekk 0.50 p.</i>

Forklaringer / eksempler				
Balanser med verdi og avvik				
	Tegning	Avvik	Utførelsestrekk	Vurdering
1		<i>Lite avvik i spagat</i>	<i>0.10 p.</i>	<i>DB godkjent</i>
2		<i>Lite avvik i overkroppen</i>	<i>0.10 p.</i>	<i>DB godkjent</i>
3		<i>Middels stort avvik i spagat</i>	<i>0.30 p.</i>	<i>DB godkjent</i>
4		<i>Lite avvik i spagat</i> <i>Middels stort avvik i overkroppen</i>	<i>0.10 + 0.30 p.</i>	<i>DB godkjent</i>
5		<i>Middels stort avvik i spagat</i> <i>Middels stort avvik i overkroppen</i>	<i>0.30 + 0.30 p.</i>	<i>DB godkjent</i>
6		<i>Stort avvik i overkroppen</i>	<i>0.50 p.</i>	<i>DB ikke godkjent</i>




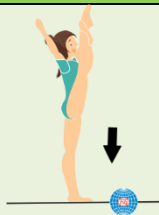
10.2. Balanser fra gruppene "balanser på ett ben" og "balanser på andre kroppsdeler" må utføres med stopposisjon med fiksering i formen, **i minst ett sekund.**

10.2.1. Fikseringen av disse balansene skal utføres **uten ekstra bevegelser** av kroppen (ben og overkropp). Dersom gymnasten er ustø i fiksert posisjon men ikke forflytter seg, f.eks. ved at foten på gulvet "skjelver", bevegelse i ankelleddet i posisjon på tå, eller ved at deler av fotsålen på ståbenet løftes, er vansken gyldig med tilhørende utførelsestrekk.

10.2.2. Dersom formen er tydelig definert og det redskapstekniske elementet er korrekt utført (f.eks., balanse med spagat til siden uten hjelp, med sprett av ballen i formen), men stopposisjonen er utilstrekkelig (**mindre enn ett sekund**), er balansen **gyldig med utførelsestrekk 0.30 p. for "form ikke fiksert i minst ett sekund"**.

10.2.3. Dersom **stopposisjon ikke utføres i det hele tatt** (sving/spark) er DB **ikke gyldig** (stort avvik fra basiskrav).

10.3. Balanser på ett ben kan utføres **på tå (på relevé)** eller **på full fot**. Ved utførelse på full fot reduseres verdien som er vist i tabellen med 0.10 p., og en pil skal legges til symbolet (↓).

Forklaringer / eksempler			
Verdi av balanser			
Utført på tå		Utført på full fot	
			
<i>DB godkjent: 0.30 p.</i>		<i>DB godkjent: 0.20 p.</i>	

10.3.1. Det er ikke mulig å utføre samme balansevanske (samme boks) på tå og på full fot i samme program.

10.4. **Ståbenet** kan være strakt eller bøyd, dette endrer ikke verdien av vansken.

10.5. Det er ikke tillatt å støtte seg på **ståbenet**, eller å holde **ståbenet** med hånden, hendene eller redskapet: Vansken er ikke gyldig (stort avvik fra basiskrav; definisjon av formen). Kun lett berøring er tillatt.

10.6. I alle balanser med **ring** må foten eller en annen del av benet berøre hodet (lukket ring). **Korrekt form krever kontakt med hodet (inkl. frisyren/toppen).**

10.6.1. DB uten kontakt, med maks. 20° avvik, godkjennes med trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.3).

10.7. I alle balanser med **bakoverbøyning** av overkroppen må hodet være i kontakt med benet. **Korrekt form krever kontakt med hvilken som helst del av benet.**

10.7.1. DB uten kontakt, med maks. 20° avvik, godkjennes med trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.3).

10.7.2. Unntak: Kriteriet "bakoverbøyning av overkroppen", utført med et stort avvik, medfører trekk i utførelse (#2.5.4), men basisverdien av vansken (uten bakoverbøyning) skal gis (se #2.5.5) dersom denne eksisterer i tabellen og er utført i henhold til basiskravene.

10.8. For å være gyldige må balansevansker utføres med minst **ett redskapsteknisk element**, utført i henhold til definisjonen i tabellene #3.3-3.4.

10.9. Balanser med "sakte vending"

10.9.1. Gymnasten kan utføre balanser med sakte vending, med følgende krav:

- Sakte vending må være 180° eller mer.
- Kun to sakte vendinger per program: Én på tå og én på full fot. Disse må være ulike vansker (fra ulike bokser).
- Sakte vending er tillatt i balanser utført på ett ben, utenom kosakkposisjon. Sakte vending gir ikke verdi for dynamiske balanser.

10.9.2. Verdi av balanser med "sakte vending":

- Vanskens verdi på full fot + 0.10 p. for sakte vending på full fot
- Vanskens verdi + 0.20 p. for sakte vending på tå

10.9.3. Den sakte vendingen kan først starte etter at balanseposisjonen er fiksert, og må utføres med maksimalt ¼ vending for hver impuls. Dersom vendingen skapes ved én enkelt impuls mister vasken sin verdi.

10.9.4. I vansker med sakte vending kan kroppen ikke "hoppe" (overkroppen og skuldrene beveger seg opp og ned). Dette er feil teknikk, og vasken mister sin verdi.

10.9.5. En balanse som utføres med feil teknikk for sakte vending er ikke gyldig.

10.9.6. Repetisjon av samme balanse, med eller uten sakte vending, er ikke gyldig.

10.9.7. Sakte vending regnes ikke som "rotasjon av kroppen".

10.10. Dynamiske balanser

10.10.1. Dynamiske balanser utføres med jevn og **flytende bevegelse** fra én form til en annen, uten krav om stopposisjon i noen fase av balansen. Dersom en gymnast utfører en dynamisk balanse med stopp i posisjon vil vasken vurderes (ingen trekk).

10.10.2. **Fouettébalanse er én DB**, utført som følger:

- Minst 3 like eller ulike balanseposisjoner, utført på tå med obligatorisk hælsett mellom hver posisjon, uten hopp, uten noen type forflytning, og uten å berøre gulvet med det løftede benet, hånden/hendene, eller noen annen kroppsdelt
- Hver posisjon må ha en tydelig aksent (**tydelig posisjon**), og må utføres uten noen vending i posisjonen
- Med eller uten hjelp av hånden/hendene
- Med minst 1 vending på 90°, 180° eller 270°, utført mellom to av posisjonene

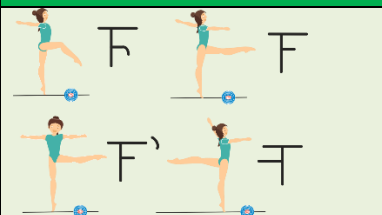
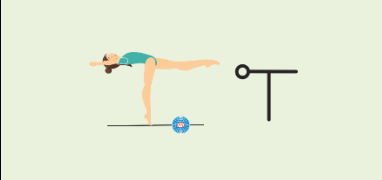

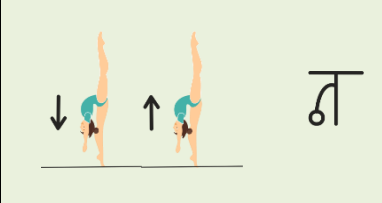
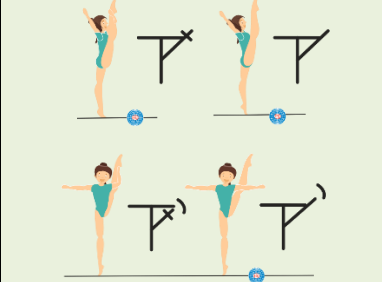
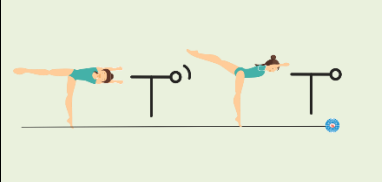
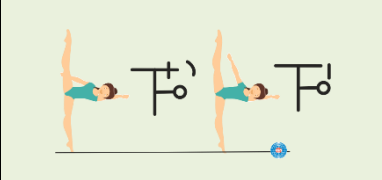
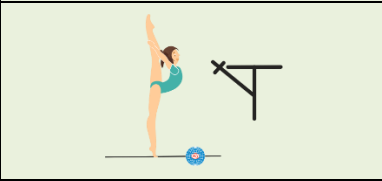

10.10.2.1. Samme form/samme boks kan gjentas innad i en fouettébalanse, men ingen av formene fra en fouettébalanse kan gjentas senere i programmet.

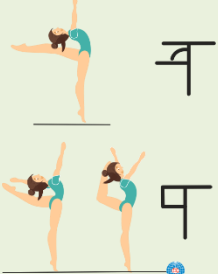




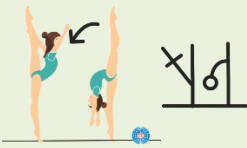
10.10.2.2. Hvert program kan inneholde maksimalt én fouettébalanse: Enten 0.50 p. eller 0.30 p. En ekstra fouettébalanse (uansett verdi) vil ikke bli vurdert (ingen trekk).

10.10.3. Den dynamiske balansen "Utyascheva" endrer ikke verdi uansett om den utføres på tå eller på full fot.

10.10.4. For å være gyldige må dynamiske balanser utføres med minst **ett redskapsteknisk element**, utført i henhold til definisjonen i tabellene #3.3-3.4, utført **i hvilken som helst fase i løpet av vasken** – inkludert svingfasene.

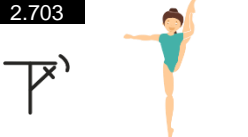
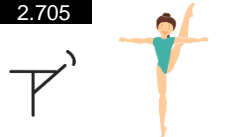

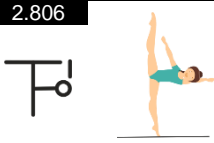

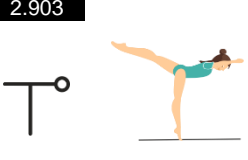

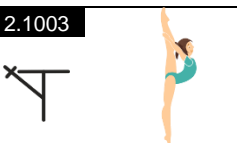

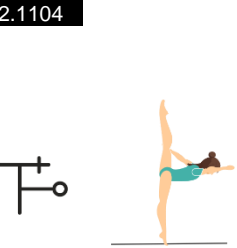
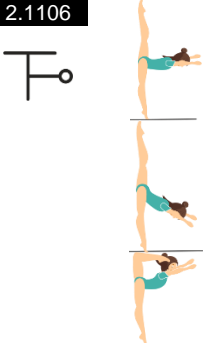



10.11. Teknikk for spesifikke balanser:



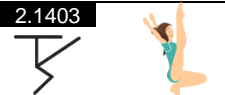







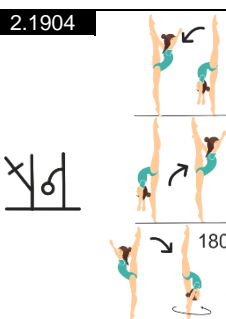
Forklaringer / eksempler	
	<p>Løftet ben i horisontalplanet frem (strakt eller bøyd), til siden eller bak (arabesque) Låret på løftet ben skal være horisontalt, overkroppen skal være vertikal</p>
	<p>Løftet ben i horisontalplanet frem med overkroppen i horisontalplanet bak Overkropp og løftet ben skal være i samme horisontale linje, eller med løftet ben litt høyere enn horisontalt Overkroppen skal holdes rett, uten svai/bakoverbøyning</p>
	<p>Spagat foran uten hjelp, med overkroppen i horisontalplanet bak Krav om spagat Overkroppen skal holdes rett, uten svai/bakoverbøyning</p>
	<p>Spagat foran uten hjelp, bakoverbøyning til under horisontalplanet Start stående eller sittende Krav om spagat Balansen kan utføres: - Med eller uten kontakt mellom ståbenet og hodet - Med eller uten å berøre/holde ståbenet med hånden/armen</p>
	<p>Spagat foran med og uten hjelp Spagat til siden med og uten hjelp Krav om spagat</p>
	<p>Løftet ben og overkropp i horisontalplanet til siden Løftet ben i horisontalplanet bak med overkroppen i horisontalplanet frem Fiksert horisontal posisjon av hode, overkropp, og fritt ben (eller benet litt høyere enn horisontalt), med rett overkropp uten svai/bakoverbøyning</p>
	<p>Spagat til siden med og uten hjelp, overkropp i horisontalplanet til siden Krav om spagat Horisontal posisjon av rett overkropp Posisjonen til nakken og hodet er frivalgt</p>
	<p>Spagat bak med hjelp Krav om spagat IKKE krav om kontakt</p>
	<p>Løftet ben høyt opp bak uten hjelp IKKE krav om spagat; krav om at hele foten er høyere enn hodet IKKE krav om kontakt</p>

	<p>Arabesque med bakoverbøyning Attitude med bakoverbøyning Ring uten hjelp Krav om kontakt</p>
	<p>Attitude Låret på løftet ben skal være horisontalt, overkroppen skal være vertikal</p>
	<p>Ring med hjelp Ring med benet på skulderen, med eller uten hjelp av armen Krav om kontakt</p>
	<p>På brystet, med eller uten hjelp: "Kabaeva" Skuldrene løftes opp fra gulvet Strake ben – samlet eller delt til skulderbredde</p>
	<p>Dynamisk balanse fra kne til stående Passering fra knestående til stående, over vristene, med eller uten bakoverbøyning av ryggen (begge teknikker er korrekte). Bena samlet eller lett delt</p>
	<p>Dynamisk balanse "Utyascheva" To eller tre posisjoner, i frivalgt rekkefølge Strakt ståben Krav om spagat i hver av fasene Utført med jevn og flytende bevegelse; ingen krav om stopposisjon Med eller uten rotasjon (180° eller mer) i frivalgt(e) posisjon(er) Balansen kan utføres: - Med eller uten kontakt mellom ståbenet og hodet - Med eller uten å berøre/holde ståbenet med hånden/armen</p>

11. TABELL OVER BALANSEVANSKER (T)

Type balanse	Balanser utført på ett ben						
	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé foran eller til siden (låret horisontalt), evt. med bakoverbøyning av øverste del av ryggen samt skuldrene	2.101 						
2. Løftet ben i horisontalplanet foran (strakt eller bøyd 30°), evt. med overkroppen i horisontalplanet bakover	2.201 	2.202 	2.203 				
3. Spagat foran med eller uten hjelp			2.303 		2.305 		
4. Spagat foran med eller uten hjelp, med overkroppen i horisontalplanet bakover				2.404 		2.406 	
5. Spagat foran uten hjelp, bakoverbøyning til under horisontalplanet: Start stående eller sittende						2.506 	
6. Løftet ben i horisontalplanet til siden, evt. med overkroppen i horisontalplanet til siden		2.602 	2.603 				

Type balanse	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Spogat til siden med eller uten hjelp			2.703 		2.705 		
8. Spogat til siden med eller uten hjelp, med overkroppen i horisontalplanet til siden				2.804 		2.806 	
9. Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet bakover, evt. med overkroppen i horisontalplanet forover, eller bakoverbøyning		2.902 	2.903 	2.904 			
10. Spogat bakover med hjelp; foten over hodehøyde bakover uten hjelp			2.1003 		2.1005 		
11. Spogat bakover med eller uten hjelp, overkroppen i horisontalplanet forover, eller lavere, eller med ring uten hjelp				2.1104 		2.1106 	
12. Attitude; ring med hjelp/med benet på skulderen; ring uten hjelp/attitude med bakoverbøyning		2.1202 	2.1203 	2.1204 			

Type balanse	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
13. Kosakk: Løftet ben horisontalt forover eller til siden	2.1301 						
14. Kosakk: Løftet ben forover, foten høyere enn hodet, med eller uten hjelp		2.1402 	2.1403 				
Balanser utført på andre kroppsdeler							
15. Ryggløft; Kabaeva: På brystet med eller uten hjelp	2.1501 		2.1503 	2.1504 			
Dynamiske balanser							
16. Overgang fra ryggløft til stående på brystet				2.1604 			
17. Dynamisk balanse fra knestående til stående, over vristene, med eller uten bakoverbøyning			2.1703 				
18. Fouetté: Minst 3 like eller ulike posisjoner (Regnes som én DB)			2.1803  Minst 2 posisjoner i horisontalplanet + minst 1 vending		2.1805  Minst 2 posisjoner høyere enn horisontalplanet + minst 1 vending		
19. Utyascheva: 2 eller 3 posisjoner: Fra spagat bak med hjelp til spagat foran med bakoverbøyning på motsatt ståben. Evt. tilbake til utgangsposisjon. Eller motsatt rekkefølge. Evt. med rotasjon 180° eller mer, i valgfri(e) posisjon(er).				2.1904 			

12. ROTASJONER

12.1. Generelt

12.1.1. Rotasjonsvanskene er delt i to grupper:

- 1) Rotasjoner på ett ben, vanligvis på tå
- 2) Rotasjoner på andre kroppsdeler

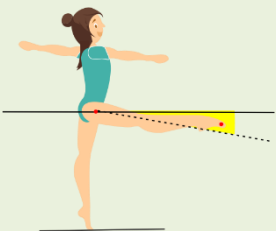
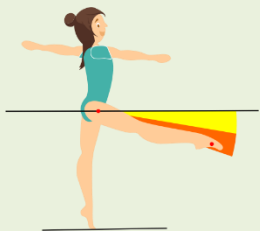
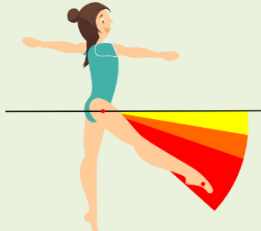
Forklaringer / eksempler
<i>En rotasjonsvanske utført på ett ben på tå kalles en piruett. En piruett må utføres høyt på tå. Dersom en piruett utføres på tå, men ikke høyt, er vasken gyldig med trekk i utførelse.</i>
<i>Piruetter kan utføres innover, "en dedans" (kroppen roterer mot ståbenet), eller utover, "en dehors" (kroppen roterer bort fra ståbenet). Piruetter innover og utover regnes som samme vanske.</i>

12.1.2. Alle rotasjonsvansker må tilfredsstillе følgende basiskrav:

- **Definert** og tydelig **fiksert form**
- **Basisrotasjon på minst 180°** i følgende vansker: 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405, 3.2003
- **Basisrotasjon på minst 360°** i alle andre rotasjoner

Forklaringer / eksempler
<i>Definert form betyr at gymnasten fikserer korrekt form i minimum én basisrotasjon (360° eller 180°).</i>

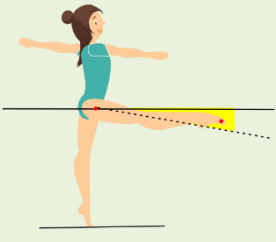
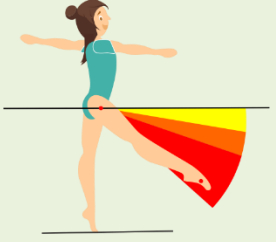
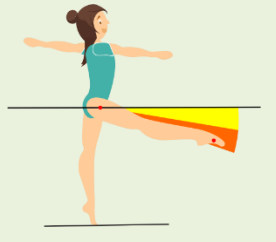
12.1.3. Rotasjoner **uten tydelig definert form** opprettholdt i minst **én basisrotasjon** (i henhold til definisjonene i tabell #13) er ikke gyldige, og medfører trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.4).

Forklaringer / eksempler		
Piruetter med verdi og avvik		
<i>Basisrotasjon godkjent: 0.30 p.</i>	<i>Basisrotasjon godkjent: 0.30 p.</i>	<i>Basisrotasjon ikke godkjent: 0.00 p.</i>
		
<i>Lite avvik fra horisontal posisjon</i>	<i>Middels stort avvik fra horisontal posisjon</i>	<i>Stort avvik fra horisontal posisjon</i>
<i>Utførelsestrekk 0.10 p.</i>	<i>Utførelsestrekk 0.30 p.</i>	<i>Utførelsestrekk 0.50 p.</i>

12.2. Rotasjonsvansker har verdi ut fra det **antall rotasjoner som er utført**:

12.2.1. Mengden rotasjon vurderes fra det øyeblikket en tydelig definert form er inntatt og inntil det øyeblikket gymnasten begynner å forlate formen.

12.2.2. Når gymnasten har forlatt den definerte formen, eller har utført en form med **stort avvik**, vurderes ingen ytterligere rotasjon(er).



Forklaringer / eksempler		
Isolert piruett med ekstra rotasjoner, med ulike avvik		
Første 360°:	Neste 360°:	Siste 720°:
		
Lite avvik fra horisontal posisjon	Stort avvik fra horisontal posisjon	Middels stort avvik fra horisontal posisjon
DB-verdi: 0.30 p. for de første 360° Når gymnasten har forlatt den definerte formen vurderes ingen ytterligere rotasjoner.		
Utførelsestrekk: 0.50 p. for stort avvik I løpet av samme DB foretas for hver kroppsposisjon kun det høyeste utførelsestrekket som er observert.		

12.2.3. For piruetter, som er definert på tå, må ekstra rotasjoner utføres uten hæl støtte. Dersom gymnasten støtter på hælen vurderes ingen ytterligere rotasjoner.

Forklaringer / eksempler
<ul style="list-style-type: none"> Hvis gymnasten utfører en piruett, definert på tå, og støtter på hælen i løpet av rotasjonen: <ul style="list-style-type: none"> Dersom gymnasten har utført mindre enn én basisrotasjon er vaksen ikke gyldig. Dersom gymnasten har utført minst én basisrotasjon, og allerede har utført et redskapsteknisk element, er verdien av rotasjonen(e) utført frem til hæl støtten gyldig.
<ul style="list-style-type: none"> For rotasjoner utført med hopp eller glidning vil de påfølgende rotasjonene vurderes, og det trekkes i utførelse.

12.2.4. Dersom gymnasten **mister redskapet** eller **mister balansen og faller/støtter seg**, i hvilken som helst del av rotasjonsvaksen – også etter en korrekt utført basisrotasjon – er **hele DB ikke gyldig** (ee #2.7).

12.2.5. Verdien av en rotasjonsvakske **øker med 0.10 p.** for hver ekstra rotasjon utover **360°** basisrotasjon for:

- Piruetter med basisverdi 0.10 p.
- Fouettépiruetter (3.1601-3.1602), uansett om ekstra rotasjoner utføres med eller uten hælsett
 - Eksempel  : 360° + 360° + 360° + 1080° = 6 rotasjoner = basis 0.10 p. + 5 ekstra rotasjoner x 0.10 p. = totalt 0.60 p.
 - Eksempel  : 360° + 720° + 720° = 5 rotasjoner = basis 0.20 p. + 4 ekstra rotasjoner x 0.10 p. = totalt 0.60 p.
- Rotasjon med spagat bak uten hjelp: Overkroppen horisontalt, foroverbøyd, eller med ring (Sakura) (3.1105)
- Rotasjoner på andre kroppsdelene (3.1801, 3.1902)

12.2.6. Verdien av en rotasjonsvanske **øker med 0.20 p.** for hver ekstra rotasjon utover **360°** basisrotasjon for:

- Piruetter med basisverdi 0.20 p. eller mer
- Baklengs storhaugvending (3.1704)

12.2.7. Verdien av en rotasjonsvanske **øker med 0.10 p.** for hver ekstra rotasjon utover **180°** basisrotasjon for rotasjon på andre kroppsdeler (3.2003).

12.2.8. Verdien av en rotasjonsvanske **øker med 0.10 p.** for hver ekstra rotasjon utover **180°** basisrotasjon for piruettene 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405.

12.3. Ulike rotasjonsvansker betyr at rotasjonene står i ulike bokser, uavhengig av antall rotasjoner utført.

12.4. **Ståbenet** kan være strakt eller bøyd, dette endrer ikke verdien av vansken.

12.5. Det er ikke tillatt å støtte seg på **ståbenet**, eller å holde **ståbenet** med hånden, hendene eller redskapet: Vansken er ikke gyldig (stort avvik fra basiskrav; definisjon av formen). Kun lett berøring er tillatt.

12.6. I alle rotasjoner med **ring** må foten eller en annen del av benet berøre hodet (lukket ring). **Korrekt form krever kontakt med hodet (inkl. frisyren/toppen).**

12.6.1. DB uten kontakt, med maks. 20° avvik, godkjennes med trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.3).

12.7. I alle rotasjoner med **bakoverbøyning** av overkroppen må hodet være i kontakt med benet. **Korrekt form krever kontakt med hvilken som helst del av benet.**

12.7.1. DB uten kontakt, med maks. 20° avvik, godkjennes med trekk i utførelse (#2.5.2-2.5.3).

12.7.2. Unntak: Kriteriet "bakoverbøyning av overkroppen", utført med et stort avvik, medfører trekk i utførelse (#2.5.4), men basisverdien av vansken (uten bakoverbøyning) skal gis (se #2.5.5) dersom denne eksisterer i tabellen og er utført i henhold til basiskravene.

12.8. Det er mulig å utføre piruetter **i serie:**

- En serie piruetter består av to eller flere **påfølgende, samme piruetter**, utført etter hverandre, sammenbundet **med hælsett og uten hopp eller glidning.**
- Hver piruett i serien vurderes separat
- Hver piruett i serien regnes som **én DB**
Unntak: En serie identiske fouettépiruetter regnes som én DB (se #12.11)

12.8.1. Dersom gymnasten utfører en **serie** piruetter og en eller flere av piruettene er utført med et stort avvik i form (se #8.7.2) i basisrotasjonen, eller med ufullstendig basisrotasjon, er prinsippet "serie" ikke til stede, men alle de **utførte formene** er gyldige, med tilhørende utførelsestrekk. Dette gjelder også dersom redskapsteknisk element er en identisk repetisjon (se #3.6.1.6).

Forklaringer / eksempler		
Piruetter i serie: Med avvik og ufullstendig basisrotasjon		
360°	360°	360°
Godkjent, 1 DB	Godkjent, 1 DB	Godkjent, 1 DB
360°	360°	360°
Godkjent, 1 DB	Stort avvik, ikke godkjent	Middels stort avvik, godkjent, 1 DB
360°	180°	360°
Godkjent, 1 DB	Ufullstendig basisrotasjon, ikke godkjent	Godkjent, 1 DB

12.9. For å være gyldige må rotasjonsvansker utføres med minst **ett redskapsteknisk element**, utført i hvilken som helst tellende (gyldig) fase av rotasjonen, og utført i henhold til definisjonen i tabellene #3.3-3.4.

- I **alle rotasjonsvansker** vil redskapstekniske elementer utført mens formen har et stort avvik ikke bli notert av dommerne.
- I **piruetter** vil redskapstekniske elementer utført på full fot ikke bli notert av dommerne.

12.10. Rotasjon med spagat bakover uten hjelp: Overkroppen horisontalt eller lavere, eller med ring (Sakura)

- Denne vansken kan utføres på tå, på full fot, eller ved å kombinere rotasjon på tå og på full fot.
- Uansett om vansken utføres på tå eller på full fot regnes dette som samme vanske og den kan kun benyttes én gang i løpet av programmet.
- Uansett om vansken utføres på tå eller på full fot øker verdien med 0.10 p. for hver ekstra rotasjon (se #12.2.1).



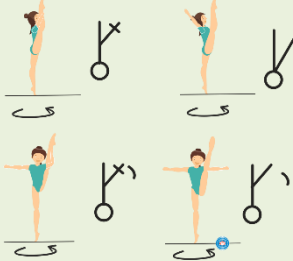

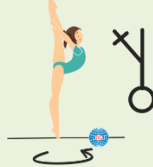
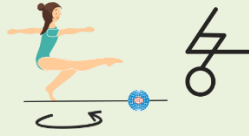
12.11. Fouettépiruett

- To eller flere rotasjoner i **identisk form**, sammenbundet med **hælisett**, regnes som **én DB**.
- Fouettépiruett kan utføres **én gang** per program, ved å benytte **én** av de beskrevne formene (passé 0.10 p. ELLER horisontalt foran 0.20 p. ELLER horisontalt til siden 0.20 p.). Hvis ulike former kombineres vurderes bare rotasjonene utført i den første formen (frem til formen endres).
- Ett **redskapsteknisk element** må utføres i **løpet av de to første komponentene** av fouetté: Ikke senere enn i det hælisettet som markerer slutten på andre komponent.
- **Ekstra rotasjoner** krever ikke ekstra redskapstekniske elementer: Eventuelle redskapstekniske elementer som utføres i ekstra rotasjoner noteres ikke av DB-dommerne og kan benyttes i andre vansker.

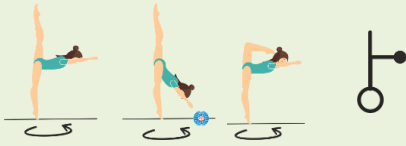
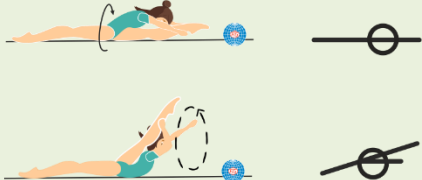

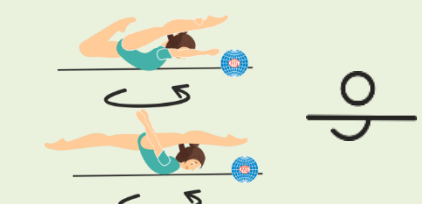
12.12. Storhaugvending

- Baklengs storhaugvending utføres med en **basisrotasjon på 360°**, uten støtte på hånden.
- I løpet av rotasjonen må løftet ben være strakt.
- Flere storhaugvendinger utført på samme ståben regnes som én DB.
- Storhaugvendinger har verdi ut fra det antall rotasjoner som utføres med riktig form og teknikk:
 - Kan utføres med eller uten hælsett: Ståbenet kan være på full fot eller på tå, uten at verdien endres.
 - Ekstra rotasjoner må utføres uten bytte av ståben, uten steg, og uten støtte på gulvet.
- Ett **redskapsteknisk element** må utføres i **løpet av de to første storhaugvendingene**.
- **Ekstra rotasjoner** krever ikke ekstra redskapstekniske elementer: Eventuelle redskapstekniske elementer som utføres i ekstra rotasjoner noteres ikke av DB-dommerne og kan benyttes i andre vansker.



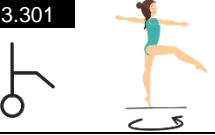

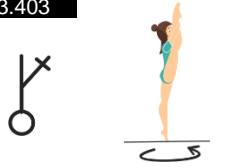
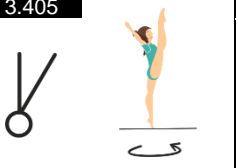
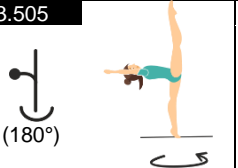
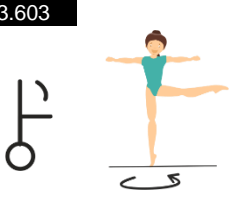
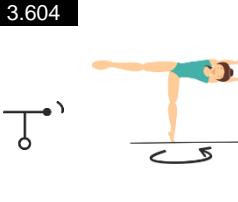
12.13. Teknikk for spesifikke rotasjonsvansker:






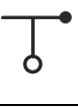





Forklaringer / eksempler	
	<p>Passé foran eller til siden Inngang til fiksert form kan utføres ved å bøye løftet ben direkte eller ved sirkelbevegelse med strakt ben. Basisrotasjon 360°.</p>
	<p>Tonneau (spiralvending) på ett ben I løpet av basisrotasjon på 360° må gymnasten utføre to påfølgende kroppsposisjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bakoverbøyning av overkroppen, med hodet bakover • Foroverbøyning av overkroppen og hodet <p>I løpet av rotasjonen skal man skape en illusjon av en spiral. Hver eventuelle ekstra rotasjon må utføres på samme måte som spesifisert over.</p> <p>Posisjonen til løftet ben er valgfri: Foten kan være nær kneet eller lavere. Det er ikke krav om at benet skal fikseres i 360°.</p>
	<p>Spagat foran eller til siden, med og uten hjelp Spagatposisjonen må fikseres. Mengden rotasjon vurderes fra ståbenet er på tå og løftet ben har inntatt spagatposisjon, og inntil formen ikke lenger holdes. Basisrotasjon 360°.</p>
	<p>Spagat til siden med og uten hjelp, overkropp i horisontalplanet til siden Krav om spagat. Horisontal posisjon av rett overkropp. Posisjonen til nakken og hodet er frivalgt. Basisrotasjon 180°.</p>
	<p>Spagat bak, med hjelp Spagatposisjonen må fikseres. Mengden rotasjon vurderes fra ståbenet er på tå og løftet ben har inntatt spagatposisjon, og inntil formen ikke lenger holdes. Ikke krav om kontakt mellom hodet og benet. Basisrotasjon 360°.</p>
	<p>Kosakkpiruett Det er tillatt å skape impuls til rotasjonen ved hjelp av én eller to hender på gulvet. Mengden rotasjon vurderes fra hånden/hendene har forlatt gulvet og løftet ben har inntatt horisontal posisjon. Posisjonen kan utføres ved at gymnasten "sitter" på hælen på ståbenet – hælen er løftet fra gulvet. Ulike startposisjoner og ulike avslutningsposisjoner er tillatt, men det er viktig at siste rotasjon er kontrollert og avslutningen ren (uten å falle). Basisrotasjon 360°.</p>


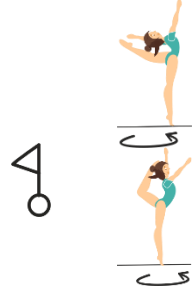
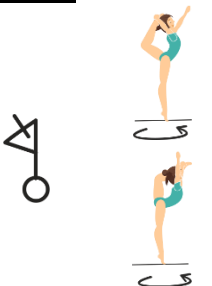
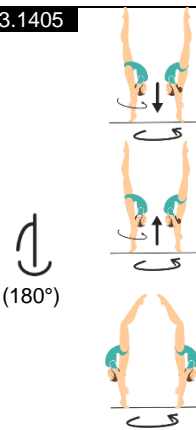
	<p>Spagat foran uten hjelp, bakoverbøyning til under horisontalplanet, start stående eller sittende ("Kabaeva") Krav om spagat. Bakoverbøyning av overkroppen til under horisontalplanet. Mengden rotasjon vurderes fra gymnasten har inntatt den beskrevne formen.</p> <p>"Kramarenko": Løftet ben bøyes 30°, til posisjonen "Tire-Buchon", som må opprettholdes gjennom hele rotasjonen.</p> <p>Rotasjonen kan utføres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Med eller uten kontakt mellom ståbenet og hodet - Med eller uten å berøre/holde ståbenet med hånden/armen <p>Basisrotasjon 180°.</p>
	<p>Fouettépiruett: Med passé Utføres som en serie av repeterte rotasjoner utover, i høyt tempo, og på ett punkt.</p> <p>Hver komponent består av rotasjon på tå i passé + en åpen posisjon med plié.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minst 360° rotasjon i passé mellom hver plié. - I den åpne posisjonen skal det frie benet strekkes til siden til 90°. - For den siste rotasjonen i serien er den åpne posisjonen valgfri: Siste komponent godkjennes med og uten åpen posisjon med plié. <p>Antall rotasjoner telles fra første plié og fraskyvv.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Det er tillatt å benytte første rotasjon til å løfte benet til passé: Denne rotasjonen godkjennes, og ingen utførelsestrekk gjøres for avvik i form, så lenge det løftede benet når 90° til siden innen første plié. (Ved avvik opp til 20° er rotasjonen gyldig, med trekk i utførelse.) - I de påfølgende rotasjonene må det løftede benet være i passé gjennom rotasjonen, og 90° til siden i den åpne posisjonen. (Ved avvik opp til 20° er rotasjonen gyldig, med trekk i utførelse.) <p>Fouettépiruett med passé kan også utføres med en annen teknikk, der løftet ben utfører rond de jambe en l'air, før det strekkes 90° til siden. Dersom denne teknikken benyttes kan rond de jambe en l'air utføres som innledning til rotasjon i formen.</p>
	<p>Fouettépiruett: Med strakt ben i horisontalplanet (foran eller til siden) Utføres som en serie av repeterte rotasjoner utover, i høyt tempo, og på ett punkt.</p> <p>Hver komponent består av rotasjon på tå med løftet ben strakt i horisontalplanet + en plié.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minst 360° rotasjon mellom hver plié. - Løftet ben er kontinuerlig løftet til 90°. - For den siste rotasjonen i serien er plié valgfri: Siste komponent godkjennes med og uten plié. <p>Antall rotasjoner telles fra første plié og fraskyvv.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Det er tillatt å benytte første rotasjon til å løfte benet til horisontal posisjon: Denne rotasjonen godkjennes, og ingen utførelsestrekk gjøres for avvik i form, så lenge det løftede benet når 90° innen første plié. (Ved avvik opp til 20° er rotasjonen gyldig, med trekk i utførelse.) - I de påfølgende rotasjonene må det løftede benet være horisontalt (90°) gjennom rotasjonen og i plié. (Ved avvik opp til 20° er rotasjonen gyldig, med trekk i utførelse.)



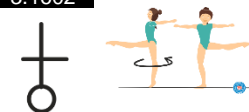



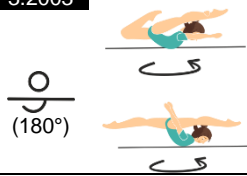


	<p>Spagat bakover uten hjelp: Overkroppen horisontalt eller lavere, eller med ring (Sakura) Rotasjon på tå, på full fot, eller ved å kombinere rotasjon på tå og på full fot. Overkroppen skal holdes horisontalt eller lavere enn horisontalt gjennom hele basisrotasjonen og eventuelle ekstra rotasjoner. Krav om spagat. Sakura: Foten på løftet ben skal danne en lukket ringposisjon, krav om kontakt med hodet. Basisrotasjon 360°.</p>
	<p>Spagatrulle med hjelp av armen, overkroppen bøyd forover eller bakover Det gis ingen ekstra verdi for ekstra rotasjoner. Basisrotasjon 360°.</p>
	<p>Rotasjon på magen, bena nær ringposisjon Fraskyv med hendene for å starte rotasjonen. Hodet må være nær hvilken som helst del av bena. Basisrotasjon 360°.</p>
	<p>Rotasjon på magen "Ashram" Rotasjon på magen "Kanaeva" Fraskyv med hendene for å starte rotasjonen. Rotasjon på magen/brystet. Ashram: Bena høyt opp i hjorteposisjon med hjelp. Kanaeva: Bena høyt opp i spagatposisjon armene til siden eller opp. Basisrotasjon 180°.</p>

13. TABELL OVER ROTASJONSVANSKER (o)

Type rotasjon	Rotasjon på ett ben, vanligvis på tå						
	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé foran eller til siden (låret horisontalt)	3.101 						
2. Tonneau (spiralvending) på ett ben			3.203 				
3. Løftet ben i horisontalplanet foran (strakt eller bøyd 30°)	3.301 		3.303 				
4. Spagat foran med eller uten hjelp			3.403 		3.405 		
5. Elkatib: Spagat foran med overkroppen horisontalt bakover (180°)					3.505 		
6. Løftet ben i horisontalplanet til siden, evt. med overkroppen i horisontalplanet til siden			3.603 	3.604 			

Type rotasjon	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Spagat til siden med eller uten hjelp			3.703 		3.705 		
8. Spagat til siden med eller uten hjelp, overkroppen i horisontalplanet til siden (180°), evt. Raffaeli med løftet ben bøyd (180°)				3.804 	3.805 		
9. Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet bakover, evt. med overkroppen i horisontalplanet forover eller bakover			3.903 	3.904 	3.905 		
10. Spagat bakover med hjelp; løftet ben bakover uten hjelp med foten høyere enn hodet			3.1003 		3.1005 		
11. Spagat bakover med hjelp: Overkroppen i horisontalplanet forover Spagat bakover uten hjelp: Overkroppen i horisontalplanet forover eller lavere, evt. med ring (Sakura): Utført på to, på full fot, eller kombinasjon på tå/full fot. +0.10 p. for hver ekstra rotasjon				3.1104 	3.1105 		

Type rotasjon	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. Attitude, evt. ring uten hjelp/attitude med bakoverbøyning			3.1203 		3.1205 		
13. Ring med hjelp/med benet på skulderen			3.1303 				
14. Spagat forover, overkroppen bøyd bakover under horisontalplanet, start stående eller sittende (180°): Med løftet ben strakt ("Kabaeva") eller bøyd 30° ("Kramarenko")					3.1405 		

Type rotasjon	Verdi						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
15. Kosakk: Løftet ben horisontalt forover eller til siden	3.1501 						
16. Fouetté: Passé, eller med strakt ben horisontalt forover eller til siden	3.1601 	3.1602 					
17. Baklengs storhaugvending: Overkroppen bøyd bakover til horisontalplanet eller lavere				3.1704 			
Rotasjoner på andre kroppsdeler							
18. Ralenkova: Rotasjon på ryggen	3.1801 						
19. Rotasjon på magen, bena nær ring		3.1902 					
20. Rotasjon på magen/brystet, bena i hjorteosisjon med hjelp (Ashram) (180°) eller i spagat uten hjelp (Kanaeva) (180°)			3.2003 				
21. Spagatrulle med overkroppen bøyd forover, med hjelp (ingen ekstra verdi for ekstra rotasjoner)	3.2101 						
22. Spagatrulle med overkroppen bøyd bakover, med hjelp (ingen ekstra verdi for ekstra rotasjoner)		3.2202 					

1. VURDERINGER SOM GJØRES AV ARTISTERI-JURYEN

- 1.1. Dommerne i artisteri-juryen (A) vurderer koreografien og den artistiske presentasjonen med utgangspunkt i estetisk perfektion.
- 1.2. A-dommerne skal ikke ta hensyn til programmets vanskegrad. Juryen er pålagt å trekke på samme måte for feil av samme omfang, uavhengig av vanskegraden på elementet eller overgangen.
- 1.3. Dommerne i A-juryen må være oppdatert på samtidens rytmisk gymnastikk, må vite hvordan det på innværende tidspunkt forventes at de ulike elementene utføres, og må kjenne til hvordan standardene endrer seg etter hvert som idretten utvikler seg. Dette betyr også at dommerne må vite hva som er mulig, hva det er fornuftig å forvente, hva som er unntak fra normen og hva som er spesielt.
- 1.4. **Endelig A-karakter:** Summen av artisteritrekke trekket fra **10.00 p.**

2. ARTISTISK STRUKTUR OG PRESENTASJON: MÅLSETNINGER FOR KOMPOSISJON

- 2.1. Rytmisk gymnastikk defineres av en **unik koreografi** som er skapt ved hjelp av kreativitet, ved å flette sammen tekniske og artistiske bevegelser rundt et spesifikt valgt musikkstykk. Den spesifikke musikken styrer valgene av bevegelser. Alle komponentene i koreografien settes sammen i et harmonisk forhold til hverandre.
- 2.2. **Musikken** inspirerer **koreografien** gjennom å definere strukturen og tempoet i koreografien. Musikken bidrar til å skape den gjennomgående ideen (historien, eller temaet, for koreografien) og definerer følelsene som skal uttrykkes. Musikken må ikke betraktes som en bakgrunn for kroppstekniske og redskapstekniske elementer.
- 2.3. Ved **valg av musikk** bør følgende hensyntas:
 - Musikkens skal velges med tanke på gymnastens alder, tekniske nivå, artistiske kvaliteter, og de etiske retningslinjene.
 - Musikk som ikke respekterer de **etiske retningslinjene** medfører et trekk på 0.30 p. for "musikk tilfredsstillende ikke reglene". Trekket foretas for eksplisitte ord, og for uetiske temaer uten eksplisitte ord. Uetiske temaer inkluderer – men er ikke avgrenset til – banning, seksuelle hentydninger, vold, diskriminering, osv.
 - Artisteridommerne har ulike språkkunnskaper. En dommer som gjenkjenner uetisk sangtekst skal umiddelbart kontakte dommeransvarlig, som vil rettlede artisterijuryen med tanke på et eventuelt trekk.
 - Musikken bør legge til rette for at gymnasten kan vise seg fra sin beste side.
 - Musikken bør understøtte best mulig utførelse.
- 2.4. Lyder som ikke har **typisk karakter for rytmisk gymnastikk** er forbudt (f.eks. sirene, bilmotor, osv.) og medfører et trekk på 0.30 p. for "musikk tilfredsstillende ikke reglene". **Snakking** som ikke har en melodi i bakgrunnen (instrumenter), og som ikke tydelig kan identifiseres som "a capella"-sang (der rytmisk rapping er en type sang), ansees som "ikke typisk karakter" og medfører trekk.
- 2.5. Før gymnasten begynner å bevege seg er det tillatt med en **musikalsk introduksjon** på opptil 4 sekund. En musikalsk introduksjon som varer **4 sekund eller mer** medfører et trekk på 0.30 p. for "musikalsk introduksjon".

2.6. Artistisk perfektjon oppnås når strukturen i **koreografien** og den **artistiske presentasjonen** på en tydelig og fullendt måte anvender følgende komponenter for å skape en gjennomgående idé – koreografiens "historie" – fra begynnelsen til slutten av programmet:

- En helhetsskapende stil, en karakter, er til stede gjennom hele programmet: Både i serier av dansetrinn, i sammenbindende bevegelser mellom vanskene, og i vanskene i seg selv.
- Fremtredende kroppsuttrykk og ansiktsuttrykk.
- Dynamiske endringer: Kontraster i tempo og intensitet i bevegelsene av kroppen og redskapet, som reflekterer kontrastene i musikken.
- Effekt(er): Strategisk plassering av spesifikke kroppstekniske og/eller redskapstekniske elementer for å understreke de mest signifikante øyeblikkene i musikken.
- Overganger mellom bevegelser/vansker som er koreografert med en hensikt og en strategi, for å binde sammen bevegelsene på en flytende og harmonisk måte.
- Rytme: Bevegelsene av kroppen og redskapet utføres i nøye samsvar med musikkens aksenter og fraser. Både kroppen og redskapet skal ledes av musikkens struktur og tempo.
- Variasjon og vidde i bruk av rommet: Bevegelsene over feltet et store og ustrakte, i konstant utvikling gjennom bruk av ulike baner, retninger, og bevegelsesformer.

2.7. Generelt om vurdering

2.7.1. For hver artisterikomponent foretas det **ingen trekk** når komponenten er fullstendig utviklet og gjennomført i hele programmet, fra begynnelse til slutt.

2.7.2. Artisterikomponenter som ikke er utviklet, er underutviklet, eller bare utviklet i enkelte faser av programmet, **medfører trekk**. Systemet for trekk benytter følgende typer *faser*:

- *En del* er definert som en kort bit av programmet, f.eks., en sekvens på 2-4 vansker og overgangene mellom dem, eller en serie av dansetrinn.
- *Majoriteten av programmet* er definert som mer enn 50% av programmets varighet (presentert sammenhengende eller gjennom flere adskilte deler).
- *Hele programmet* er definert som samtlige deler, fra begynnelse til slutt.

2.7.3. For **ulogiske overganger** og for feil i forholdet mellom **rytme og bevegelse** foretas det trekk hver gang.

2.7.4. For å være gyldig må hver **obligatoriske komponent** (serier av dansetrinn #5, dynamiske endringer og effekter til musikken #6) utføres uten følgende koreografiske eller tekniske feil:

- Tap av balanse med støtte på en eller to hender eller på redskapet
- Fullstendig tap av balanse med fall
- Tap av redskap
- Gymnast uten kontakt med redskapet i 5 sekund eller mer
- Statisk redskap
- Artisterikomponent startes utenfor feltet

3. GJENNOMGÅENDE IDÉ OG KARAKTER

3.1. Definisjon

3.1.1. En gjennomgående idé – som skaper en unik identitet for gymnastens presentasjon av programmet – oppnås gjennom en samlende, distinkt og klart definert stil på bevegelsene, hvor gymnastens unike tolkning av musikkens karakter fremheves.

3.1.2. Den gjennomgående ideen kan inneholde en utvikling (en historie), f.eks., der endringer i musikkens karakter reflekteres av endringer i bevegelsenes karakter, eller den kan være konstant (et statisk tema), f.eks., med samme uttrykk for karakter fra begynnelse til slutt.

- 3.1.3.** Stilen eller karakteren i bevegelsene utvikles gjennom et bredt spekter av metoder, fullstendig utviklet og realisert i hele programmet, fra begynnelse til slutt:
- Med variasjon i involverte **kroppsdel**er (hode, nakke, skuldre, armer, hender, overkropp, hofter, ben, føtter).
 - Med variasjon i typen **bevegelser og elementer** som karakteren presenteres i, f.eks.:
 - Ved bruk av redskapet og kroppen
 - Serier av dansetrinn
 - Forberedelsen før en vanske
 - Overganger mellom vansker
 - Underveis i DB og/eller i utgangen av DB
 - Kroppsbølger
 - Stiliserte, sammenbindende steg mellom DB, R, DA
 - Under kast, mens redskapet er i svev
 - I fanger
 - I rotasjonselementer
 - I endring av nivå
 - I sammenbindende redskapstekniske elementer som understreker rytme og karakter
 - I DA

3.2. Vurdering

- 3.2.1.** Karakter vurderes gjennom hele programmet, i alle bevegelser fra begynnelse til slutt.
- 3.2.2. Ingen trekk** foretas for et program der gjennomgående idé og karakter er **fullstendig utviklet og gjennomført** i hele programmet, fra begynnelse til slutt:
- En særpreget, gjennomgående idé skaper en enhet mellom alle delene av programmet, i samspill med musikken, og sørger for at programmet fremstår som unikt i sammenligning med andre programmer.
 - "Fullstendig utviklet og gjennomført" betyr ikke at hver eneste bevegelse har detaljer som presenterer karakter, men at man ikke opplever at karakter er fraværende i noen del av programmet.
 - Det er god variasjon i involverte kroppsdeler.
 - There is good variety in the types of movements and elements presenting character.
- 3.2.3. Trekk på 0.30 p.** foretas for et program der gjennomgående idé og karakter er prioritert i **majoriteten av programmet**:
- En gjennomgående idé er til stede.
 - Majoriteten av programmet er gjennomført med karakter.
 - Det er god variasjon i involverte kroppsdeler.
 - Det er god variasjon i typen bevegelser og elementer som presenterer karakter.
- 3.2.4. Trekk på 0.60 p.** foretas for et program der gjennomgående idé og karakter er prioritert i **deler av programmet**:
- Det er en tydelig enhetlig idé for de ulike detaljene som presenterer karakter, i samspill med musikken.
 - Minst 4 deler er presentert med karakter.
 - Det kan være manglende variasjon i involverte kroppsdeler og involvering av redskapet.
 - Det kan være manglende variasjon i typen bevegelser og elementer som presenterer karakter.
- 3.2.5. Trekk på 1.00 p.** foretas for et program der gjennomgående idé og karakter **ikke er prioritert**:
- Færre enn 4 deler er presentert med karakter, og/eller det er ingen tydelig enhetlig idé for de ulike detaljene som presenterer karakter.

Forklaringer / eksempler

- *Kvaliteten, kompleksiteten, særpreget, og varigheten av hver detalj som presenterer karakter påvirker den helhetlige vurderingen. Derfor spesifiserer ikke reglementet et konkret antall detaljer som kreves for hvert enkelt trekk (0.00 vs 0.30 p. vs 0.60 p. vs 1.00 p.):*
- *For eksempel kan et program med fem deler presentert med en svært særpreget karakter, presentert ved hjelp av alle deler av kroppen og redskapet, få et lavere trekk enn et program med 20 isolerte detaljer som hovedsakelig er presentert ved hjelp av hender/armene.*

4. UTTRYKK

4.1. Definisjon

- 4.1.1.** En gymnast konverterer en strukturert koreografi til en artistisk presentasjon gjennom sitt kroppsuttrykk og ansiktsuttrykk.
- 4.1.2. Kroppsuttrykk** er en union mellom styrke og kraft på den ene siden, og skjønnhet, plastisitet og eleganse på den andre siden. Kroppsuttrykk benyttes for å uttrykke fysisk og emosjonell styrke, selvtillit, og fullstendig kontroll over programmet.
- Kroppsuttrykk oppnås gjennom utstrakt deltagelse av de ulike proppdelene, dvs. hode, nakke, skuldre, armer, hender, overkropp, brystkasse, hofter, ben, føtter.
 - Kroppsuttrykk kan oppleves både gjennom kvaliteten på gymnastens naturlige bevegelser og gjennom kvaliteten og intensiteten i presentasjonen av de koreograferte detaljene som formidler karakter.
 - Kroppsuttrykk kan forsterkes ved å modulere tempo/intensitet innad i bevegelser (f.eks., en armbevegelse som er rask-sakte-rask, kontraksjon-frigjøring, heng-kollaps, bevegelse-pust, osv.).
 - Uavhengig av gymnastens fysiske størrelse/høyde skal kroppsdelene bevegges med maksimal vidde, bredde, og forlengelse.
- 4.1.3. Ansiktsuttrykk** er å kommunisere følelser til publikum:
- Følelsene baseres på gymnastens emosjonell respons på musikken og den valgte gjennomgående ideen.
 - Følelser kommuniseres uten å overdrive, uten å skjære grimaser, imitere, eller mime sangteksten.
 - Øynene anvendes for å uttrykke følelsene og historien/temaet, og for å lede publikums oppmerksomhet.
 - Intensiteten i ansiktsuttrykket vil variere gjennom de ulike delene av programmet: I noen deler vil uttrykk være fullstendig prioritert, mens mer tekniske deler naturlig vil ha mindre grad av ansiktsuttrykk, uten at ansiktet blir helt uttrykksløst eller ser konsentrert ut.
- 4.1.4.** Gymnasten har en uttrykksfull og energisk relasjon til musikken, som engasjerer tilskueren i programmet.
- 4.1.5.** Det er mulig å involvere redskapet i utviklingen av kroppsuttrykk og ansiktsuttrykk.

4.2. Vurdering av kroppsuttrykk

- 4.2.1. Ingen trekk** foretas for et program der kroppsuttrykk er **fullstendig utviklet i majoriteten av programmet**:
- Majoriteten av programmet er gjennomført med fullstendig involvering av alle kroppsdelene.
 - Ingen deler av programmet er gjennomført med anspente kroppsdelene eller uten involvering av kroppsdelene, f.eks., anspente armer eller stiv overkropp. (Manglende evne til å uttrykke en tolkning av musikken.)

- 4.2.2. Trekk på 0.30 p.** foretas for et program der kroppsuttrykk er **fullstendig utviklet i deler av programmet**:
- **Minst to deler** av programmet er gjennomført med fullstendig involvering av alle kroppsdelene.
 - Færre enn fire isolerte øyeblikk med anspente kroppsdel eller uten involvering av kroppsdelene, f.eks., anspente armer eller stiv overkropp. (Manglende evne til å uttrykke en tolkning av musikken.)

- 4.2.3. Trekk på 0.60 p.** foretas for et program der kroppsuttrykk aldri er fullstendig utviklet, eller kun **utviklet i korte øyeblikk**:
- Fullstendig involvering av alle kroppsdelene er presentert i **færre enn to deler**, og/eller:
 - **Fire eller flere isolerte øyeblikk** med anspente kroppsdel eller uten involvering av kroppsdelene, f.eks., anspente armer eller stiv overkropp. (Manglende evne til å uttrykke en tolkning av musikken.)

4.3. Vurdering av ansiktsuttrykk

- 4.3.1. Ingen trekk** foretas for et program der ansiktsuttrykk **eksisterer gjennom hele programmet**, og er **fullstendig utviklet i deler av programmet**:
- **Minst to deler** av programmet er gjennomført med fullstendig utviklet ansiktsuttrykk.
 - Ansiktet er også delaktig i resten av programmet – mindre intensitet i uttrykket er akseptert.
 - **Færre enn fire isolerte øyeblikk** med uttrykksløst eller konsentrert ansikt.

- 4.3.2. Trekk på 0.30 p.** foretas for et program der ansiktsuttrykk aldri er fullstendig utviklet, eller kun **utviklet i korte øyeblikk**:
- Fullstendig utviklet ansiktsuttrykk i **færre enn to deler**, og/eller:
 - **Fire eller flere isolerte øyeblikk** med uttrykksløst eller konsentrert ansikt.

Forklaringer / eksempler

Kroppsuttrykk:

- Trekket på 0.30 p. er ikke ment for "kroppsuttrykk presentert av enkelte kroppsdeler": Dommerne skal vurdere hvor stor del av programmet som er utført med fullstendig utviklet kroppsuttrykk.
- Dette betyr at et program uten to deler med fullstendig utviklet kroppsuttrykk vil bli trukket 0.60 p., selv om kroppsuttrykk er delvis utviklet (enkelte kroppsdel forsøker å uttrykke) i flere deler eller i hele programmet.

Ansiktsuttrykk:

- I motsetning til kroppsuttrykk kan man ikke forvente at ansiktsuttrykk er fullstendig utviklet gjennom hele programmet, og reglementet krever ikke "maksimalt" ansiktsuttrykk.
- Det foretas ikke noe spesifikt trekk for overdrevet ansiktsuttrykk, grimaser, imitering, miming, og lignende. Disse teknikkene evalueres derimot ikke som en del av "ansiktsuttrykk". Det betyr at overdreven bruk av disse teknikkene øker risikoen for utilstrekkelig ansiktsuttrykk.

Oversikt over systemet for trekk for uttrykk

Forklaring	Kropp	Ansikt
Fullstendig utviklet i majoriteten av programmet Ingen deler er anspente/stive/uttrykksløse/konsentrerte	Ingen trekk	Ingen trekk
Fullstendig utviklet i minst to deler av programmet Færre enn fire øyeblikk er anspente/stive/uttrykksløse/konsentrerte	0.30 p.	Ingen trekk
Fullstendig utviklet i mindre enn to deler av programmet Fire eller flere øyeblikk er anspente/stive/uttrykksløse/konsentrerte	0.60 p.	0.30 p.

5. SERIER AV DANSETRINN

5.1. Definisjon

- 5.1.1.** En serie av dansetrinn er en spesifikk sekvens av bevegelser med kropp og redskap som er dedikert til å uttrykke den stilistiske tolkningen av musikken. Dette betyr at en **serie av dansetrinn må ha en definert karakter i bevegelsene**. Den er koreografert i henhold til musikkens **karakter, rytme, tempo, og aksenter**.
- 5.1.2.** Stilen på bevegelsene av de ulike kroppsdelene, tempoet, intensiteten i bevegelsene, og bevegelsesformene bør tilpasses nøye til den spesifikke musikken de utføres til.
- 5.1.3.** Bevegelsene bør konstrueres med mål om å inkludere alle kroppsdelene på en måte som passer for den spesifikke musikken, inkludert hodet, nakken, skuldrene, armene, hendene, overkroppen, hoftene, bena, føttene.

5.2. Krav

- 5.2.1.** En varighet på minst **8 sekunder** med redskapet i bevegelse: Tiden starter fra den første dansebevegelsen, og alle stegene må være tydelige og synlige gjennom alle de 8 sekundene.
- 5.2.2.** Bevegelse i **harmoni med musikkens rytme** gjennom alle de 8 sekundene.
- 5.2.3. Definert karakter** gjennom alle de 8 sekundene:
- 5.2.3.1. En definert karakter i bevegelsene betyr at trinnene reflekterer en stil eller et tema, for eksempel men ikke avgrenset til:
- Alle typer klassiske dansetrinn
 - Alle typer dansetrinn fra selskapsdans
 - Alle typer dansetrinn fra folkedans
 - Alle typer moderne dansetrinn
 - Osv.
- 5.2.3.2. Generiske trinn eller forflytninger (som **som å gå, marsjere, ordinær løping**) over gulvet har ikke en definert karakter og **kan ikke benyttes**.
- 5.2.3.3. En serie av dansetrinn bør inneholde varierte bevegelser som velges spesifikt for å oppnå karakter. **DB** som kabriolhopp, passébalanse osv., som har utgangspunkt i tradisjonell dans og som har verdi 0.10 p., kan benyttes.

Forklaringer / eksempler

Dersom karakteren avbrytes, for eksempel i 1-2 sekunder for å utføre et redskapstekniske element med steg uten karakter, er serien av dansetrinn ikke gyldig.

- 5.2.4. Med variasjon og med forflytning:** Bevegelsesformene (måten kroppen beveger seg på) bør være varierte, i harmoni med den spesifikke stilen i musikken.
- Minst 2 ulike typer steg må benyttes (ikke samme type steg repetert gjennom hele S).
 - Deler av S må utføres med forflytning (ikke hele S på samme sted på feltet).
 - Deler av S må utføres oppreist (ikke hele S liggende, sittende, på kne, etc).
- 5.2.5.** Pre-akrobatiske elementer, høye kast, DA, DB med verdi 0.20 p. eller mer, **kan ikke benyttes**.

5.3. Vurdering

- 5.3.1.** For programmer med færre enn **2 gyldige serier av dansetrinn** foretas et trekk på 0.30 p. for hver manglende serie.
- 5.3.2.** En serie av dansetrinn er **ikke gyldig dersom den utføres med en av feilene i #2.7.4** (d.v.s., tap av balanse med støtte eller fall, tap av redskap, 5 eller flere sekund uten kontakt med redskapet, statisk redskap).
- 5.3.3.** En serie av dansetrinn **må utføres med alle kravene i #5.2 for å være gyldig**; mangel på et av kravene gjør at serien av dansetrinn ikke er gyldig (d.v.s., 8 sekunder, i rytme, med karakter, med variasjon og forflytning, uten forbudte element).

Forklaringer / eksempler	
Hva skjer hvis en gymnast danser i 8 sekunder og oppfyller alle kravene i #5.2, men etter at 8 sekunder har gått mister hun redskapet mens hun fortsatt danser?	Gymnasten har fullført definisjonen, serien av dansetrinn er gyldig. Dommerne i utførelse trekker for tap av redskap.
Hva skjer hvis en gymnast danser kontinuerlig i 16 sekunder?	Hvis gymnasten utfører to kombinasjoner á 8 sekunder, der hver av dem møter alle kravene i #5.2, er to serier av dansetrinn gyldige. Dersom et eller flere krav mangler i en eller flere av delene, men alle krav er oppfylt i løpet av 16 sekund, er dette én serie av dansetrinn.

6. DYNAMISKE ENDRINGER: Å SKAPE KONTRASTER – OG EFFEKTER TIL MUSIKKEN

6.1. Dynamiske endringer: Definisjon

- 6.1.1.** En koreografi strukturert rundt et spesifikt musikkstykke benytter endringer i **tempo** og **intensitet** til å bidra til en gjennomgående idé og skape kontraster som oppleves av tilskueren..
- 6.1.1.1. *Tempo* kan også beskrives som *frekvens* – begrepene beskriver hvor ofte slagene/pulsen i musikken inntreffer.
- 6.1.2.** Tempo og intensitet i gymnastens bevegelser og redskapets bevegelser skal reflektere endringer i musikkens **tempo** og **intensitet**, for å skape dynamiske endringer.
- 6.1.3.** Manglende kontraster i tempo og intensitet kan gjøre programmet monotont og føre til at tilskuerne mister interessen.
- 6.1.4.** Dynamiske endringer kan skape kontraster på ulike måter, i harmoni med musikkens struktur:
- 6.1.4.1. En kontrast i bevegelsenes tempo eller intensitet presenteres **umiddelbart**, fra én del av programmet til den neste.
- 6.1.4.2. En **gradvis økning eller reduksjon** i tempo eller intensitet i bevegelsene, i løpet av en del av programmet.
- 6.1.4.3. En kontrast skaper gjennom bevegelse(r) som – med en intensjon – demonstrerer tempo/intensitet som er **motsatt** av generelt tempo eller intensitet. Eksempler på dette inkluderer å utføre noen få takter eller fraser ekstemt sakte eller ekstremt fort.

- 6.1.5.** Det finnes mange andre metoder for å variere tempo og intensitet, f.eks., korte stopp/pauser/stillinger, eller enkeltbevegelser med kontinuerlig endring av tempo/intensitet innad i bevegelsen. **Kun de tre metodene** som er definert i #6.1.4 er gyldige som den obligatoriske komponenten for artisteri. **Andre metoder** for å varere tempo eller intensitet kan bidra til gjennomgående idé, til uttrykk, og/eller kan skape effekter.
- 6.1.6.** Selv om musikken i seg selv ikke inneholder tydelige dynamiske endringer kan gymnasten produsere dynamiske endringer gjennom bevegelsene. Slike endringer må utføres veldig tydelig, for at de skal kunne gjenkjennes som en kontrast i tempo eller intensitet.

6.2. Effekter til musikken: Definisjon

- 6.2.1.** Strategisk plassering av **spesifikke elementer med kroppen/redskapet**, koreografert for å fremheve **signifikante punkt i musikken**, som skaper en unik union som tiltrekker tilskuernes oppmerksomhet, vurderes som en **"Effekt til musikken"**. En effekt fremhever det unike forholdet mellom den spesifikke musikken og de spesifikke bevegelsene presentert av gymnasten (d.v.s., en unik koreografi som skiller seg ut fra alle andre).
- 6.2.2.** **Punktet i musikken** kan være et sterkt slag, en lang tone, en kort serie av slag, osv. Punktet i musikken må være signifikant – må skille seg tydelig fra slagene/tonene før og etter – gjennom intensiteten eller gjennom kvaliteten/karakteren i lyden. Slike punkt finnes i alle typer musikkstykker, det er ikke behov for å legge til "lydeffekter" oppå det originale musikkstykket.
- 6.2.3.** Både **enkle og kompliserte bevegelser** kan skape en effekt, dersom de utføres med en tydelig intensjon om å fremheve et signifikant punkt i musikken.

6.2.3.1. Eksempler på kompliserte bevegelser:

- En DB med flere bevegelsesimpulser
- En DB med en varighet, f.eks., en rotasjonsvanske
- Et unikt, originalt, eller vanskelig redskapsteknisk element

6.2.3.2. Eksempler på enkle bevegelser:

- Å fiksere en DB-posisjon
- Å fiksere en stilling (utenom programmets utgangsstilling og avslutningsstilling)
- Et stort spark
- Et enkelt redskapsteknisk element koordinert med en kroppsbevegelse

6.2.3.3. Eksempler på bevegelser som er for små, eller for grunnleggende, til at de kan vurderes som en effekt:

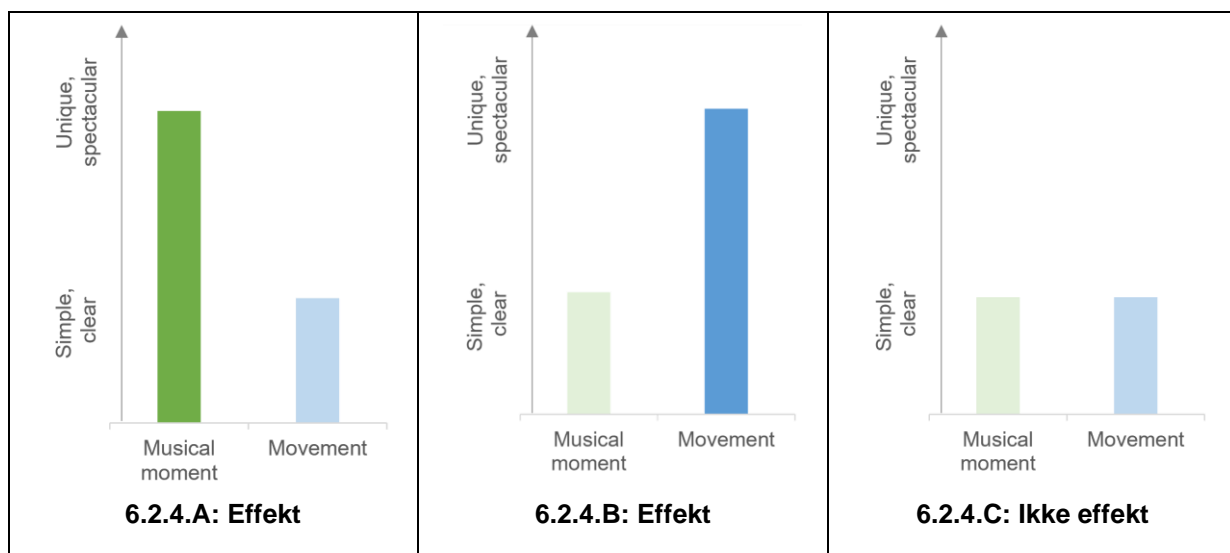
- En chassé
- Et standard kast med armen(e)
- Å fiksere en stilling som kun skapes av arm(er)/hode

Forklaringer / eksempler

Grunnlaget for en serie av dansetrinn er at man prioriterer harmoni mellom trinnene og musikken (rytmen og slagene). Derfor kan ikke dansetrinn i seg selv vurderes som en effekt. Dersom en serie av dansetrinn i tillegg inneholder en ekstra union mellom spesifikke bevegelser og signifikant punkt i musikken, i tillegg til selve trinnene, kan dette vurderes som en effekt.

- 6.2.4.** En effekt skapes gjennom den **unike unionen** mellom musikk og bevegelse. Sammen må musikken og bevegelsen ha tilstrekkelig styrke til å etterlate et inntrykk.
- Dersom **punktet i musikken** er veldig bemerkelsesverdig – **skiller seg ut** fra alle andre deler av musikken – kan unionen oppnås gjennom en strategisk koreografert "enkel" bevegelse (figur 6.2.4.A).

- Dersom **elementet med kroppen/redskapet** er veldig bemerkelsesverdig – **overraskende, nyskapende, spektakulært** – kan unionen oppnå gjennom perfekt timing med et punkt i musikken som er sterkt og tydelig, men ikke helt unikt i intensitet, kvalitet eller karakter (figur 6.2.4.B).
- Dersom punktet i musikken ikke har unik intensitet, kvalitet, eller karakter, og bevegelsen er enkel, vil unionen mellom dem – selv om timingen mellom musikk og bevegelse er riktig – normalt ikke skape et tilstrekkelig inntrykk til å utgjøre en effekt (figur 6.2.4.C).



6.3. Krav

- 6.3.1.** Minst 2 dynamiske endringer (som definert i #6.1.4) eller effekter til musikken (som definert i #6.2). Eksempler: 2 dynamiske endringer + 0 effekter, 1 dynamisk endring + 1 effekt, eller 0 dynamiske endringer + 2 effekter.
- 6.3.2.** For programmer med **færre enn 2** dynamiske endringer eller effekter til musikken foretas et trekk på 0.30 p. for hver manglende.

6.4. Dynamiske endringer: Vurdering

- 6.4.1.** Dynamiske endringer kan finnes i alle deler av programmet, inkludert i serier av dansetrinn.
- 6.4.2.** Vansker og totale kroppsbølger som i seg selv inneholder en tydelig endring i tempo eller intensitet, f.eks. en rask fouettépiruett, en sprangserie utført med utstrakt forflytning, en veldig sakte kroppsbølge, eller veldig raske rotasjoner i R, er kun gyldige som dynamiske endringer dersom de utføres til en tydelig endring i musikken, og med en tydelig kontrast til tempo/intensitet sett i forhold til elementene før/etter.
- 6.4.3.** Dersom musikken har en tydelig dynamisk endring som gymnasten ikke understreker med bevegelsene er dette ikke automatisk et trekk for manglende dynamisk endring: Programmet kan inneholde to andre gyldige dynamiske endringer/effekter til musikken. Når en tydelig endring i musikkens tempo/intensitet ikke reflekteres i gymnastens bevegelser foretas derimot et trekk for rytme (se #8.2.2).

6.5. Effekter til musikken: Vurdering

- 6.5.1.** En effekt må utføres med perfekt timing til musikken for å være gyldig. Et forsøk på å skape en effekt, utført litt før eller litt etter det riktige punktet i musikken, er ikke gyldig.

7. OVERGANGER

7.1. Definisjon

- 7.1.1.** En overgang er en link eller forbindelse mellom to bevegelser eller vansker. Godt planlagte og gjennomførte overganger og/eller sammenbindende steg er nødvendige for å skape harmoni og flyt i programmet.
- 7.1.2.** Alle bevegelsene av både kroppen og redskapet må ha en logisk, planlagt relasjon, slik at slik at en bevegelse/et element går over i det neste av en identifiserbar grunn.
- 7.1.3.** Overgangene mellom bevegelsene gir også en mulighet til å forsterke karakteren i programmet.
- 7.1.4.** Elementene bør settes sammen på en sammenhengende, logisk måte, uten lange forberedelsesfaser eller unødvendige stopp. Stopp som er laget med en hensikt, som understøtter programmets karakter eller lager en strategisk pause, aksepteres.
- 7.1.5.** Elementer som settes sammen uten en klar hensikt blir til en serie av separate handlinger. Dette forhindrer en fullstendig utvikling av den gjennomgående ideen eller historien for programmet. Eksempler på ulogiske overganger:
- Overganger mellom bevegelser/vansker med kroppen eller redskapet som er ulogiske, eller brå
 - Brå endring fra stående til posisjon nær gulvet, uten en tydelig årsak eller logikk
 - Brå endring av kroppens retning, uten en tydelig årsak eller logikk
 - Brå endring av bevegelsesretning uten en tydelig årsak eller logikk
 - Brå endring i redskapets plan eller retning, uten en jevn overgang
 - Overganger mellom bevegelser som er for langvarige, f.eks. at man bruker tid på å forberede neste element
- 7.1.6.** Ulogiske overganger kan være en konsekvens av komposisjonsfeil, av utilstrekkelig teknikk, eller kan komme av justeringer underveis i programmet (f.eks. at man tar snarveier eller hopper over elementer).

7.2. Vurdering

- 7.2.1.** Et program som inneholder en serie av separate elementer medfører trekk.
- 7.2.2.** **For ulogiske overganger trekkes det 0.10 p. hver gang, opp til 2.00 p.**
- 7.2.3.** Det foretas ingen trekk for overganger mens det er et opphold i presentasjonen av programmet, fordi gymnasten har store feil som f.eks. tap av redskap, tap av balanse, løping p.g.a. upresis kastbane, stopp for å åpne knuter eller ordne opp i innsurring rundt kroppen.

8. RYTME, OG AVSLUTNING TIL MUSIKKEN

8.1. Definisjon

- 8.1.1.** Kroppens og redskapets bevegelser skal harmonere perfekt med musikkens slag og fraser.
- 8.1.2.** Både kroppens og redskapets bevegelser skal ledes av musikkens tempo.
- 8.1.3.** Slutten av programmet skal harmonere perfekt med slutten av musikken.

8.2. Vurdering

8.2.1. For bevegelser som utføres adskilt fra musikkens slag eller endringer fra frase til frase, eller uten harmoni med tempoet i musikken, trekkes det **0.10 p. hver gang, opp til 2.00 p.**

8.2.2. Eksempler på situasjoner som medfører trekk for "rytme":

- Når en bevegelse har en tydelig aksent som utføres før/etter musikkens aksent
- Når en tydelig aksent i musikken «forbigås», ikke understrekes av bevegelsene
- Når gymnasten skaper en stor bevegelsesaksent mens musikken ikke har noen tilsvarende aksent
- Når bevegelsene startes før eller etter musikkens endringer i fraser, uten at dette har en tydelig hensikt
- Når musikkens tempo endrer seg og gymnasten gymnastens bevegelser ikke reflekterer endringen i tempo
- Når musikkens intensitet endrer seg og gymnasten gymnastens bevegelser ikke reflekterer endringen i intensitet
- Når musikken avslutter med å fade ut, og gymnasten fortsetter med raske bevegelser – lager store bevegelsesaksenter – mens musikken fader

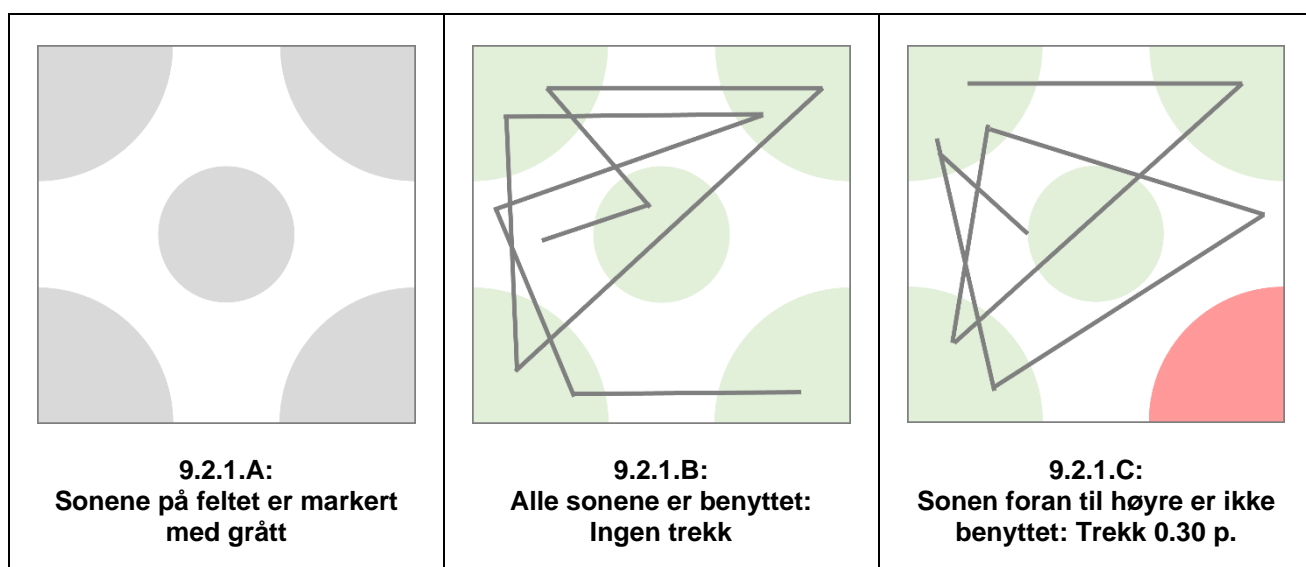
8.2.3. Når gymnasten inntar avslutningsstillingen **før musikken er ferdig** eller **etter at musikken er ferdig**, eller ikke presenterer en tydelig stopp før feltet forlates, foretas trekket for manglende harmoni mellom musikk og bevegelse i avslutningen av programmet.

9. BRUK AV ROMMET

9.1. Alle program bør demonstrere god variasjon i bruk av rommet, gjennom å dekke alle delene av feltet, gjennom å anvende kontinuerlig forflytning over feltet, og gjennom å bruke ulike linjer på feltet, ulike bevegelsesbaner, og ulike bevegelsesretninger.

9.2. Forflytningene rundt på feltet er store og omfattende, slik at **hele feltet** dekkes av gymnastens bevegelser. Forflytningene rundt på feltet er tilfredsstillende når gymnasten har oppsøkt alle sonene av feltet, som definert i #9.2.1.A. Det er ikke nødvendig å berøre selve hjørnet i kanten av feltet.

9.2.1. Et trekk på 0.30 p. foretas for utilstrekkelig bruk av feltet (når ikke alle sonene er benyttet).



- 9.3.** Gymnasten bør forflytte seg rundt på feltet med varierte **bevegelsesretninger**. Gymnasten utfører forflytninger med kroppen vendt i ulike retninger (forlengs, baklengs, sidelengs forflytning) med en tydelig intensjon, med bruk av ulike **bevegelsesbaner** (linjer, buer, sirkler, osv.), og med variasjon i **bevegelsesformer** avhengig av distansen man skal bevege seg, tempet, stilen på den spesifikke musikken, osv. Denne variasjonen i forflytninger forhindrer monoton bevegelse og kan bidra til utviklingen av en gjennomgående idé.
- 9.4.** Forflytningene over feltet og mellom ulike høydenivåer bør være i kontinuerlig utvikling, slik at man ikke blir værende i **lang tid på samme sted** på feltet:
- 9.4.1.** **Et trekk på 0.30 p. foretas hver gang** den samme plasseringen på feltet blir opprettholdt i 3 eller flere vansker på rad.

Forklaringer / eksempler
<p><i>Når man skal telle antall vansker utført med samme plassering på feltet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Når DB og DA utføres i samme øyeblikk regnes dette som 1 vanske.</i> • <i>DA "høyt kast" og påfølgende DA "fangning etter et høyt kast" er 2 vansker.</i> • <i>En vanske som starter på samme sted men som innebærer en forflytning (f.eks. R eller sprang) regnes ikke med i antall vansker med samme plassering.</i>

10. AVBRUDD I KONTINUITETEN

- 10.1.** Målet med å skape en harmonisk relasjon mellom alle de artistiske komponentene til sammen er å oppnå en helhet. Kontinuiteten i bevegelsene fra start til slutt skaper harmoni og helhet.
- 10.2.** En **alvorlig teknisk feil**, som bryter kontinuiteten i presentasjonen ved at gymnasten må stoppe presentasjonen av programmet eller stoppe med å formidle det artistiske bildet **4 eller flere sekunder**, medfører et trekk på 0.60 p. Trekket foretas én gang per program, som et **helhetstrekk** ved avslutningen av programmet. Eksempler på situasjoner som kan forårsake avbrudd i kontinuiteten:
- Tap av redskap med stor forflytning
 - Å erstatte et mistet, ødelagt eller ubrukelig redskap
 - Å åpne knuter på tauet/vimpelen
 - Å løse ufrivillig innsurring i redskapet
 - Gymnasten stanser opp og bruker tid på å komme frem til hvordan programmet skal fortsettes
- 10.3.** I løpet av et avbrudd på 4 eller flere sekunder blir **ingen andre artistikomponenter vurdert**: Det foretas ingen ekstra trekk for rytme, osv. Videre vil utførelsesdommerne kun trekke for den opprinnelige tekniske feilen, det skal ikke foretas ytterligere trekk mens avbruddet pågår (statisk redskap, vimpel liggende i ro på gulvet, osv.) (se Utførelse, #2.2.3 og #2.4.1).
- 10.4.** Når tekniske feil medfører avbrudd i kontinuiteten som varer **mindre enn 4 sekunder** (uansett om dette skjer én gang eller flere ganger i løpet av programmet) foretas ingen trekk for "avbrudd i kontinuiteten", og rytme vurderes underveis i denne typen kortere avbrudd.

Forklaringer / eksempler
<p><i>Trekket for avbrudd i kontinuiteten foretas i alle tilfeller der redskapet er <u>mistet</u> i 4 eller flere sekunder, også dersom gymnasten fortsetter med å danse mens redskapet hentes: Dersom redskapet er på avveie eller ligger stille i 4 eller flere sekunder er dette et avbrudd i kontinuiteten for et program med redskap.</i></p> <p><i>Dersom gymnasten klarer å kamuflere at redskapet er mistet, slik at det ikke ser ut som tap av redskap i det hele tatt, men heller ser ut som gymnasten utfører programmet i samhandling med redskapet (f.eks., ballen triller sakte og gymnasten danser kontrollert ved siden av ballen), foretas ingen trekk for avbrudd i kontinuiteten.</i></p>

11. INDIVIDUELLE ARTISTISKE FEIL

Denne tabellen må leses i sammenheng med de fullstendige forklaringene som gis i tekstpunktene (#2-10).
I boksene som inneholder flere kulepunkter må samtlige punkter oppfylles for at boksen skal være gjeldende, med mindre boksen spesifiserer "eller".

Trekk	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
GJENNOMGÅENDE IDÉ og KARAKTER I BEVEGELSENE	Til stede i majoriteten av programmet: <ul style="list-style-type: none"> Gjennomgående idé til stede Majoriteten av programmet har karakter God variasjon i kroppsdelar God variasjon i type elementer 	Til stede i deler av programmet: <ul style="list-style-type: none"> Tydelig enhetlig idé mellom detaljene og musikken Minst 4 deler har karakter Med eller uten variasjon (ingen krav) 	Ikke prioritert: <ul style="list-style-type: none"> Mindre enn 4 deler har karakter
KROPPSUTTRYKK	Fullstendig utviklet i deler av programmet: <ul style="list-style-type: none"> Fullstendig involvering i minst 2 deler Mindre enn 4 øyeblikk uten noen involvering (anspente kroppsdelar) 	Utviklet i korte øyeblikk , eller aldri fullstendig utviklet: <ul style="list-style-type: none"> Fullstendig involvering i mindre enn 2 deler <i>eller</i> <ul style="list-style-type: none"> 4 eller flere øyeblikk uten noen involvering (anspente kroppsdelar) <i>Kroppsuttrykk kan være delvis utviklet i hvilken som helst varighet av programmet.</i>	
ANSIKTSUTTRYKK	Utviklet i korte øyeblikk , eller aldri fullstendig utviklet: <ul style="list-style-type: none"> Fullstendig prioritert i mindre enn 2 deler <i>eller</i> <ul style="list-style-type: none"> 4 eller flere øyeblikk med uttrykksløst eller konsentrert ansikt 		
DANSETRINN (krav: 2)	For hver manglende serie av dansetrinn med rytme og karakter		
DYNAMISKE ENDRINGER og EFFEKTER (krav: totalt 2)	For hver manglende dynamisk endring/effekt		

OVERGANGER	Trekk									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTME	Trekk									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Trekk	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
BRUK AV ROMMET	Hele feltet benyttes ikke									
	Samme plassering på feltet benyttes i 3 eller flere vansker på rad (trekkes for hvert sett av vansker)									
AVBRUDD I KONTINUITETEN				Kontinuiteten i koreografien avbrytes i 4 sekund eller mer, som følge av et betydelig teknisk avbrudd (trekkes én gang per program)						
MUSIKALSK INTRODUKSJON	Musikalsk introduksjon på 4 sekund eller mer									
REGLER FOR MUSIKK	Musikken tilfredsstillere ikke reglene									
Musikk-bevegelse i AVSLUTNINGEN AV PROGRAMMET	Manglende harmoni mellom musikk og bevegelse i avslutningen av programmet									

1. VURDERINGER SOM GJØRES AV UTFØRELSE-JURYEN

- 1.1. Dommerne i utførelse-juryen (E) tar utgangspunkt i at elementene utføres med estetisk og teknisk perfektjon.
- 1.2. Det forventes at gymnastens program kun inneholder elementer som hun kan fullføre fullstendig trygt og med høy grad av artistisk og teknisk mestring. Alle avvik fra disse forventningene medfører trekk fra E-dommerne.
- 1.3. E-dommerne skal ikke ta hensyn til programmets vanskegrad. Panelet er pålagt å trekke på samme måte for feil av samme omfang, uavhengig av vanskegraden på elementet eller overgangen.
- 1.4. Dommerne i E-panelet må holde seg oppdatert på samtidens rytmisk gymnastikk, må alltid vite hvordan det på inneværende tidspunkt forventes at de ulike elementene utføres, og må kjenne til hvordan standardene endrer seg etter hvert som idretten utvikler seg. Dette betyr også at dommerne må vite hva som er mulig, hva det er fornuftig å forvente, hva som er eksepsjonelt og hva som er spesielt.
- 1.5. Alle avvik fra korrekt utførelse regnes som tekniske feil og må bedømmes som det av dommerne. Størrelsen på trekket avgjøres av graden av avvik fra korrekt utførelse (små, middels eller store feil). Følgende trekk skal benyttes for hvert enkelt synlige avvik fra forventet teknisk utførelse:
- **Små feil 0.10 p.:** Alle små avvik fra perfekt utførelse
 - **Middels feil 0.30 p.:** Alle distinkte eller signifikante avvik fra perfekt utførelse
 - **Store feil 0.50 p. eller mer:** Alle store eller alvorlige avvik fra perfekt utførelse
- 1.6. Det skal trekkes for utførelsesfeil hver gang, og for hvert element som utføres med feil.
- 1.7. **Endelig E-karakter:** Summen av utførelsestrekkene trekkes fra **10.00 p.**

Forklaringer / eksempler

De grønne boksene i trekktabellene indikerer at man kun benytter ett trekk – det høyeste relevante trekket – fra den aktuelle linjen, for hver tekniske feil.

2. FORKLARINGER TIL UTFØRELSESTREKKENE**2.1. Forklaringer til utførelsestrekkene for kroppsbevegelser**

- 2.1.1. For "Kroppsdel holdt i feil posisjon i en bevegelse" foretas ett trekk "for hver feil kroppsdel", og trekket foretas "hver gang". Dette betyr:
- 2.1.1.1. Samme kroppsdel på begge sidene av kroppen:
- Begge knærne bøyd samtidig: 0.10 p. for "knær" én gang
 - Begge vristene er ikke strake, samtidig: 0.10 p. for "føtter" én gang
- 2.1.1.2. Hopp/sprang, med preparasjon:
- Spagatsprang utført med begge knærne og begge føttene i feil posisjon: 0.10 p. for knær og 0.10 p. for føtter = 0.20 p.
 - Chassé utført med begge knærne og begge føttene i feil posisjon + spagatsprang utført med begge knærne og begge føttene i feil posisjon: 0.10 p. for knær 0.10 p. for føtter i chassé + 0.10 p. for knær og 0.10 p. for føtter i spranget = 0.40 p.

- Chassé utført med begge knærne og begge føttene i feil posisjon + spagatsprang utført med begge knærne og begge føttene i feil posisjon + spagatsprang utført med begge knærne og begge føttene i feil posisjon: 0.10 p. for knær 0.10 p. for føtter i chassé + 0.10 p. for knær og 0.10 p. for føtter i første sprang + 0.10 p. for knær og 0.10 p. for føtter i andre sprang = 0.60 p.

2.1.1.3. Rotasjonselementer:

- Serie av **vertikale rotasjoner**, f.eks., 3 chainéer, hver av dem med bøyd knær: 0.10 p. for knær, én gang = 0.10 p.
- Serie av **pre-akrobatiske elementer**, f.eks., 3 brooverganger, hver av dem med bøyd knær: 0.10 p. for knær, for hvert pre-akrobatiske element = 0.30 p.
- R med broovergang + 3 chainé + ny broovergang, hvert element med bøyd knær: 0.10 p. for første broovergang + 0.10 p. for chainéene + 0.10 p. for andre broovergang = 0.30 p.


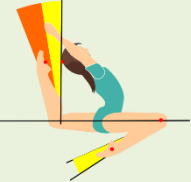
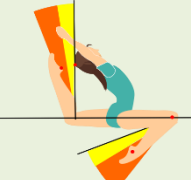
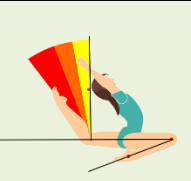
2.1.1.4. Ulike typer forflytning:

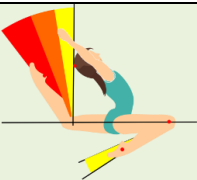
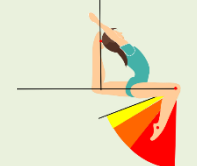
- 6 skritt forlengs, utført med føttene i feil posisjon = én bevegelsesform = 0.10 p. én gang
- 4 marsjerende skritt, utført med føttene i feil posisjon = én bevegelsesform = 0.10 p. én gang
- Serie av dansetrinn med tre ulike bevegelsesformer, alle utført med føttene i feil posisjon = trekk for hver bevegelsesform = 0.30 p.

2.1.2. Symmetrisk posisjon i skuldre og overkropp er en essensiell del av kroppsteknikk i balanser, og viktig for gymnastenes helse. Asymmetriske posisjoner medfører utførelsestrekk for "**kroppsdelt i feil posisjon**".

2.1.3. Avvik i form i kroppsvansker:

- Hvert trekk skal foretas for hvert enkelt segment med avvik i form. Dersom en DB har avvik i form for flere segmenter skal trekket foretas for hvert avvik fra korrekt form.

Forklaringer / eksempler		
Utført form	Beskrivelse	Utførelsestrekk
	Middels avvik for spagat Middels avvik for overkropp	0.30 p. + 0.30 p.
	Middels avvik for ring Lite avvik for hjorte posisjon	0.30 p. + 0.10 p.
	Middels avvik for ring Middels avvik for hjorte posisjon	0.30 p. + 0.30 p.
	Stort avvik for ring Ingen avvik for hjorte posisjon	0.50 p.

	<p>Stort avvik for ring Lite avvik for hjorteosisjon</p>	<p>0.50 p. + 0.10 p.</p>
	<p>Ingen avvik for ring Stort avvik for hjorteosisjon</p>	<p>0.50 p.</p>

2.1.4. Avvik i form og kroppsdeler i feil posisjon i **fouettébalanser**:

- Fouettébalanse er **én DB**: For avvik i form vurderes kun den **svakeste formen**. Men hver form kan ha flere trekk for avvik i form, f.eks. spagat + overkropp.
- For hver **kroppsdel** foretas kun ett trekk i løpet av hele **DB** (kne på ståbenet maksimalt én gang, vrist på løftet ben maksimalt én gang, osv.).

2.1.5. Hopp/sprang med **svingteknikk**: Hopp/sprang har tre faser: Sats, svev, og landing. Gymnasten må presentere hoppets/sprangets fulle potensiale (den påkrevde formen), på det høyeste punktet av svevet, og ikke presentere to separate former. Dersom dette kravet ikke tilfredsstilles skal det foretas et trekk for "svingteknikk" (kipp).

2.1.6. Dersom følgende feil oppstår i en balanse: Ikke fiksert i minst ett sekund, og tap av vertikal akse og steg ut av posisjonen:

- 0.30 p. + 0.30 p.

2.1.7. I rotasjonsvansker kan **glidning, hopp og tap av balanse** oppstå i kombinasjon:

- "Glidning" er en liten, gradvis forflytning i løpet av rotasjonen, som skyldes at gymnastens senter flytter seg over ulike deler av ståbenet/forfoten.
- Et "hopp" er tap av balanse med forflytning, med en plutselig og tydelig forflytning langs gulvet i løpet av rotasjonen. "Hopp" betyr ikke nødvendigvis at gymnasten mister all kontakt med underlaget. Hopp skyldes at gymnastens senter ikke lenger er over ståbenet/forfoten, slik at en rask korrigering er nødvendig for å gjenvinne kontrollen.
- I samme rotasjonsvanske trekkes gymnasten kun én gang for glidning *eller* tap av balanse, selv når dette er ulike tekniske feil som oppstår på ulike tidspunkt i vansken: Glidning i starten av vansken, tap av balanse med hopp nær midten, og tap av vertikal akse og steg ut av posisjonen = totalt 0.30 p.

2.2. Forklaringer til utførelsestrekkene for redskapsteknikk spesifikk for hvert redskap

2.2.1. Dersom det oppstår en **liten knute** på vimpelbåndet, som etter noen bevegelser utvikler seg til en middels/stor knute, foretas kun ett trekk for knute (det høyeste trekket, for middels/stor knute).

2.2.2. Det trekkes for at "**Båndets ende ligger utilsiktet igjen på gulvet**" når vimpelbåndet ligger stille på gulvet. Det trekkes ikke når vimpelbåndet beveger seg på gulvet.

2.2.3. Trekket for at "**Båndets ende ligger utilsiktet igjen på gulvet**" foretas ikke når gymnasten har et avbrudd i programmet pga. en annen feil (knute, innsurring, tap av redskap, osv.).

2.3. Forklaringer til utførelsestrekkene for redskapsteknikk felles for alle redskap

- 2.3.1.** Trekket for "**Trippesteg på stedet under redskapets svev**" foretas når kastbanen virker presis, men gymnasten – med eller uten vilje – utfører små trippesteg på stedet, uten en tydelig forflytning i en spesifikk retning for å redde redskapet fra å falle i gulvet, og uten at det er en åpenbar relasjon til den spesifikke rytmen og karakteren i musikken.
- 2.3.2.** Trekket for **upresis kastbane** foretas dersom man ser en tydelig teknisk feil som følge av et upresist kast. For eksempel at gymnasten må løpe eller endre retning for å redde redskapet fra å falle i gulvet.
- 2.3.3.** På trekktabellens linje for trippesteg på stedet/upresis kastbane **foretas kun det høyeste, aktuelle trekket**. Eksempel:
- Rett etter kastet gjør gymnasten fire trippesteg på stedet. Deretter oppdager gymnasten at kastbanen var upresis og løper tre steg mot redskapet, som fanges fra svevet. Totalt trekk 0.30 p. for upresis kastbane med tre steg for å redde redskapet.
- 2.3.4.** Trekket for **upresis kastbane** foretas bare når redskapet **fanges fra svevet**: Dersom en upresis kastbane fører til tap av redskap, trekkes det kun for tap av redskap, basert på det totale antallet steg som er utført: Steg mens redskapet er i svev + steg etter at redskapet har falt i gulvet.
- 2.3.5.** Alle typer **fanger av vimpelen** skal normalt gjøres ved å gripe **enden av pinnen**. Det er også tillatt å fange fange i selve vimpelbåndet, forutsatt at fangingen skjer maksimalt 50 cm fra festet til pinnen. Det er en forutsetning at denne typen fanging gjøres med hensikt, og at overgangen til neste bevegelse eller avslutningsstilling er logisk. Dersom vimpelen fanges ved å gripe vimpelbåndet, uten at dette var intensjonen (ved en feil), foretas trekket for "ukorrekt fanging".
- 2.3.6.** Alle redskap skal fanges uten ufrivillig **hjelp av den andre hånden**. Unntak der den andre hånden kan brukes frivillig:
- Tau: Fanging av åpent tau
 - Ring: Når ringen roterer rundt horisontal akse
 - Ball: Fanging utenfor synsfelt
 - Køller: Fanging av sammenkoblede køller
 - Vimpel: Fanging av vimpelbåndet, utført med hensikt
- 2.3.7.** Trekket for **ukorrekt fanging** foretas når den planlagte fangingen avbrytes av en ekstra bevegelse av gymnasten, for å redde redskapet fra å falle i gulvet og/eller for å kunne fortsette til neste bevegelse.
- 2.3.8.** Dersom en fanging utføres og redskapet **berører gulvet samtidig** som gymnasten berører redskapet, og gymnasten umiddelbart får kontroll over redskapet, er dette ikke et tap av redskap. Typen fanging avgjør om det skal trekkes i utførelse for ukorrekt fanging. Eksempler:
- Ringen fanges med hånden, samtidig som den nederste delen av ringen berører gulvet: Trekk for ukorrekt fanging.
 - Ringen er horisontal, og blokkeres mot gulvet med bena, samtidig som den nederste delen av ringen berører gulvet: Korrekt fanging uten utførelsestrekk.
 - Vimpelpinnen låses mellom knærne samtidig som enden av vimpelpinnen berører gulvet: Korrekt fanging uten utførelsestrekk.

2.4. Forklaringer angående kombinasjoner av utførelsestrekk

- 2.4.1.** Når det er et **avbrudd i kontinuiteten** av programmet (se artisteri, #11), f.eks., fordi gymnasten står i ro for å åpne en knute, foretas ingen trekk for "statisk gymnast".

- 2.4.2.** Når gymnasten har flere utførelsestrekk med redskapet **i løpet av samme DB**, benyttes hver boks i trekktabellen én gang. Eksempel: Fouettépiruett med uregelmessigheter i tegningene (spiraler) + uregelmessigheter i tegningene (serpenter) + ufrivillig innsurring rundt kroppen. Trekk 0.10 p. for uregelmessigheter i tegningene + ufrivillig innsurring rundt kroppen = 0.40 p.
- 2.4.3.** Når gymnasten **har mistet redskapet** og forflytter seg for å hente det, og eventuelt forflytter seg tilbake til feltet (før programmet gjenopptas):
- **I denne perioden foretas ingen ekstra trekk** for kroppsdel og redskapsteknikk.
 - I denne perioden **foretas kun trekk** for tap av balanse (med eller uten støtte eller fall), og for ytterligere tap av redskap.



3. KROPPSBEVEGELSER


3.1. Tabell over utførelsestrekk for kroppsbevegelser

Trekk	Små 0.10	Middels 0.30	Store 0.50 eller mer
Generelt	Ufullstendig bevegelse eller utilstrekkelig vidde i <u>total kroppsbevegelse</u>		
	Ufullstendig bevegelse eller utilstrekkelig vidde i <u>pre-akrobatisk element</u>		
	Justering av kroppsposisjon (eksempler: i forberedelse til vanske, flytt av hendene på gulvet uten tap av balanse, osv.)		
		Statisk gymnast (4 sekunder eller mer)	
Basisteknikk <i>Gjelder i alle overganger, rotasjonselementer, alle typer vansker, osv.</i>	Kroppsdel holdt i feil posisjon i en bevegelse: Ett trekk for hver feil kroppsdel, trekkes hver gang: Inkl. feil posisjon i fot/relevé, bøyd kne, feil hofteposisjon, bøyd albue, ukontrollert armposisjon, høye eller asymmetriske skuldre, asymmetrisk posisjon i overkroppen, osv.		
	Tap av balanse: Ekstra bevegelse uten forflytning (f.eks., hopp uten forflytning, justering av forfoten, skjelving i ståbenet/foten, kompensasjonsbevegelse, osv.)	Tap av balanse/tap av senter: Ekstra bevegelse med forflytning (f.eks., ekstra steg, hopp med forflytning, tap av vertikal akse og steg ut av posisjonen, osv.)	Tap av balanse med støtte på en eller to hender, eller på redskapet Fullstendig tap av balanse med fall: 0.70
Hopp/sprang	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
	Hopp/sprang utført med svingteknikk ("kipp")		
	Tung landing	Feil landing: Tydelig bakoverbøyning av ryggen i bremsefasen av landingen	
Balanser	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
		Ikke fiksert i minst ett sekund	
Rotasjoner <i>Hvert trekk kan benyttes én gang per rotasjonsvanske</i>	Ukorrekt form, lite avvik	Ukorrekt form, middels avvik	Ukorrekt form, stort avvik
	Støtte på hælen i løpet av en rotasjon utført på tå		
	Glidning bortover gulvet		
Pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner	Tung landing	Ikke tillatt teknikk i pre-akrobatisk element	
		Flytt av hendene i håndstående posisjon (2 eller flere endringer av støtte)	

4. REDSKAPSTEKNIKK SPESIFIKK FOR HVERT REDSKAP

4.1. Tabell over utførelsestrekk for redskapsteknikk spesifikk for hvert redskap

Trekk	Små 0.10	Middels 0.30	Store 0.50 eller mer
Ring 			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk eller fanging: Forstyrrelser i plan, vibrasjoner, uregelmessig rotasjon om vertikalaksen	Teknikk med ufrivillig kontakt med kroppen (f.eks., å blokkere ringen mot kroppen under/etter trillinger eller rotasjoner om ringens akse, osv.)	
	Fanging av kast: Kontakt med underarmen	Fanging av kast: Kontakt med armen	
	Ufrivillig, ufullstendig trilling over kroppen		
	Ukorrekt trilling med sprett		
	Glidning på armen i rotasjon av ringen		
		Passering gjennom ringen: Føttene festes i ringen	
Ball			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk: Ballen holdes mot underarmen eller tydelig klemt med fingrene	Teknikk med ufrivillig kontakt med kroppen (f.eks., å blokkere ballen mot kroppen under/etter trillinger eller sprett, osv.)	
	Ufrivillig, ufullstendig trilling over kroppen		
	Ukorrekt trilling med sprett		
	Fanging med to hender (Unntak: Fanginger utenfor synsfelt kan benytte to hender)		
Køller 			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk: Uregelmessig bevegelse, armene for langt fra hverandre i møller, forstyrrelser i små sirkler, osv.		
	Endring i forholdet mellom køllenes rotasjon i svevet i kast		
	Manglende presisjon i køllenes plan i asymmetriske bevegelser		

Trekk	Små 0.10	Middels 0.30	Store 0.50 eller mer
Vimpel 			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk: Uppresis overlevering, pinnen utilsiktet holdt på midten, ukorrekt overgang mellom tegninger, slag i vimpelbåndet		
	Uregelmessigheter i tegningene (serpentiner og spiraler ikke tette nok, ulik størrelse, osv.)		
	Ufrivillig kontakt med kroppen	Ufrivillig innsurring rundt kroppen, eller en kroppsdel, eller vimpelpinnen, uten forstyrrelser i programmet	Ufrivillig innsurring rundt kroppen, eller en kroppsdel, eller vimpelpinnen, med forstyrrelser i programmet
	Liten knute med minimal innvirkning på teknikken		Middels/stor knute med innvirkning på teknikken
	Båndets ende ligger utilsiktet igjen på gulvet, i tegninger, kast, toss, osv. (opptil 1 meter)	Båndets ende ligger utilsiktet igjen på gulvet, i tegninger, kast, toss, osv. (mer enn 1 meter)	









5. REDSKAPSTEKNIKK FELLES FOR ALLE REDSKAP

5.1. Tabell over utførelsestrekk for redskapsteknikk felles for alle redskap









Trekk	Små 0.10	Middels 0.30	Store 0.50 eller mer
Teknikk		Statisk redskap (se vanskegrad, #3.5)	
Kastbaner og fanger	Uppresis kastbane og fanging i svevet etter 1-2 steg , eller justering av posisjonen , for å redde redskapet <i>eller</i> Trippesteg på stedet under svevet	Uppresis kastbane og fanging i svevet etter 3-4 steg , for å redde redskapet	Uppresis kastbane og fanging i svevet etter 5 eller flere steg , for å redde redskapet
	Ukorrekt fanging: Eksempler: Fanging med ufrivillig hjelp av den andre hånden for å redde redskapet, ufrivillig fanging i vimpelbåndet, osv. (se også ball, unntak for fanging med to hender)	Ukorrekt fanging, med ufrivillig kontakt med kroppen	
Tap av redskap <i>Ved tap av to køller samtidig: Dommeren trekker én gang, basert på totalt antall steg fram til gymnasten har hentet opp den fjerneste køllen.</i>			Tap av redskap og opphenting uten forflytning
			Tap av redskap og opphenting etter 1-2 steg: 0.70
			Tap av redskap og opphenting etter 3 eller flere steg: 1.00
			Tap av redskap ut av feltet (uavhengig av avstand): 1.00
			Tap av redskap som ikke forlater feltet og bruk av reserveredskap: 1.00
			Tap av redskap i slutten av programmet (ingen opphenting): 1.00

1. FIG KONKURRANSEPROGRAM

SENIOR: 4 program

2025-2028				
2029-2032				


JUNIOR: 4 program

2025-2028				
2029-2032				

2. TEKNISK PROGRAM FOR JUNIOR INDIVIDUELT

2.1. **Generalities:** Alle bestemmelser i kapittelet Generelt for senior individuelt gjelder også for junior individuelt.

2.2. Konkurransesprogram for juniorgymnaster: Konkurransesprogrammet for junior individuelt består vanligvis av 4 program: (se *FIG Konkurransesprogram* for senior og junior i *E. Vedlegg*):

- Ring 
- Ball 
- Køller 
- Vimpel 

2.2.1. Det er mulig å benytte program med tau i individuelle konkurranser på lokalt, nasjonalt og internasjonalt nivå.

2.3. Lengden av et program er fra 1'15" til 1'30".

2.4. 2.1.3. Spesifikasjoner for redskapene for junior finnes i brosjyren *FIG Apparatus Norms*.

2.4.1. En gymnast som er junior har tillatelse til å konkurrere med seniorredskap.

2.5. Alle redskap må ha produsentens logo samt "FIG-godkjent"-logo påført på et sted som er spesifisert for hvert redskap. Ingen gymnast kan konkurrere med redskap som ikke er godkjent. Dersom en gymnast konkurrerer med redskap som ikke er godkjent blir programmet ikke vurdert (0.00 p.).

2.6. Ved forespørsel fra dommeransvarlig kan hvert redskap kontrolleres før gymnasten trer inn i konkurransehallen eller etter fullført program, og/eller ved tilfeldig trekning til redskapskontroll.




3. VANSKEGRAD FOR JUNIOR INDIVIDUELT

3.1. En gymnast må kun presentere elementer som kan utføres med høy grad av estetikk og teknisk kvalitet.

3.2. Vanskegrad består av to komponenter:

- Kroppsvansker (**DB**; "Difficulty of Body"), inkludert risiko (**R**)
- Redskapsvansker (**DA**; "Difficulty of Apparatus")

3.3. **Krav til vanskegrad:**

Komponenter i vanskegrad	
Kroppsvansker (DB) De 6 høyeste teller	Redskapsvansker (DA) Maks. 12 (i den rekkefølgen de er utført)
Risiko (R) Maks. 3 (i den rekkefølgen de er utført)	
Spesielle krav	
Grupper kroppsvansker: Hopp/sprang  Minst 1 Balanser  Minst 1 Rotations  Minst 1	

3.4. Dommerne i vanskegrad identifiserer og noterer vanskene i den rekkefølgen de er utført, uansett om de er godkjent eller ikke:

- Den første undergruppen (**DB**): Vurderer antall og verdi av **DB**, og antall og verdi av **R**. Dommerne noterer alle vansker ved hjelp av symboler.
- Den andre undergruppen (**DA**): Vurderer antall og verdi av **DA**. Dommerne noterer alle vansker ved hjelp av symboler.

3.5. Vanskene kan utføres i valgfri rekkefølge, men de bør settes sammen med respekt for komponentene i Artisteri (se Artisterikapittelet).

4. KROPPSVANSKER (DB)

4.1. **Krav: De 6 kroppsvanskene med høyest verdi teller.**

4.2. Alle generelle bestemmelser for DB for senior individuelt gjelder også for junior individuelt (uten noen begrensning på maksimal verdi for hver enkelt DB), med følgende unntak:







4.2.1 Det er tillatt å utføre maksimalt én sakte vending, på full fot eller på tå. Sakte vending nr. 2 vurderes ikke.

5. REDSKAPSTEKNISKE ELEMENTER

5.1. Alle generelle bestemmelser for redskapstekniske elementer for senior individuelt gjelder også for junior individuelt, med følgende unntak:

5.1.1 Vimpel: Spiraler minst 3 sirkler, sverdmann minst 3 sirkler, serpenter minst 3 buer.






5.2. Tabell over redskapstekniske grupper, spesifikt for tau

Redskapstekniske grupper	
 Slipp og fanging av en tauende, med eller uten rotasjon (f.eks. toss) Rotasjoner av den frie enden av tauet, tauet holdes i én ende (f.eks. spiraler)	<ul style="list-style-type: none"> • Rotasjon (minst 1) av hele tauet, brettet dobbelt: <ul style="list-style-type: none"> - 2 knuter i én hånd - 1 knute i hver hånd - 2 knuter i én hånd og midten av tauet i den andre hånden 
 Fanging av tauet med én knute i hver hånd, uten hjelp av en annen kroppsdel, fra et høyt kast	<ul style="list-style-type: none"> • Rotasjoner (minst 3) av hele tauet, foldet i tre eller fire • Fri rotasjon (minst 1) rundt en kroppsdel • Rotasjon (minst 1) av åpent, utstrakt tau, holdt på midten eller i den ene enden • Møller (åpent tau, holdt på midten, foldet i to eller mer) (se vanskegrad, redskapstekniske grupper for køller)
 Passering gjennom tauet med hele eller deler av kroppen, tauet roterende forlengs, baklengs eller sidelengs, også med: <ul style="list-style-type: none"> • Tauet foldet dobbelt eller mer • Dobbelsving 	<ul style="list-style-type: none"> • Omvikling (inn eller ut) rundt en kroppsdel • Spiraler med tauet foldet dobbelt 
 Serie (minst 3) av småhopp med passering gjennom tauet, tauet roterende forlengs, baklengs eller sidelengs	

Forklaringer / eksempler



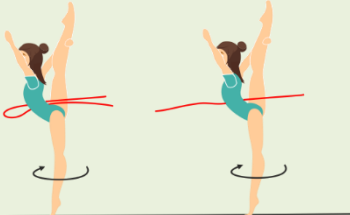
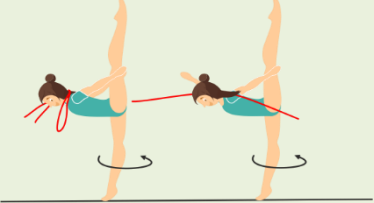


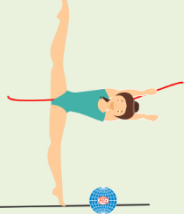
Tauet kan være åpent, dobbelt, eller foldet 3-4 ganger (holdt med én eller to hender), men basisteknikk med tau er åpent tau holdt med to hender i hopp/sprang og småhopp, som må utføres i alle retninger: Forlengs, baklengs, med vendinger, osv.

Teknikker av typen omvikling, sprett, møller, og elementer med sammenfoldet tau eller knute på tauet er ikke typiske for redskapet, og må derfor ikke dominere programmet.

	<p>Minst to store kroppsdelar må passere gjennom tauet: <i>Eksempler: hode/nakke + overkropp, armer + overkropp, overkropp + bena, osv.</i></p> <p>Passeringen kan utføres: Med hele kroppen inn og ut, med passering inn i ringen uten å passere ut, eller motsatt.</p>
	<p>Toss er en teknikk som består av to handlinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slipp av en tauende • Fangning av tauenden med hånden eller en annen kroppsdel etter en halv rotasjon av det åpne tauet <p>DB er gyldig dersom den er utført med enten slipp eller fanging (ikke krav om begge)</p>
	<p>Fanging av tauet fra et høyt kast må utføres med én knute i hver hånd, uten hjelp av en annen kroppsdel, f.eks. fot, kne, eller annen kroppsdel.</p>
	<p>Spiral kan utføres med ulike variasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slipp av en tauende som i toss, fulgt av flere (2 eller flere) spiralrotasjoner med det åpne tauet, og fanging av tauenden med hånden eller en annen kroppsdel • Åpent og utstrakt tau holdt i den ene enden etter forrige element (rotasjon av åpent tau, fanging, tauet liggende på gulvet e.l.), overgang inn i spiralrotasjoner (2 eller flere) med det åpne tauet, og fanging av tauenden med hånden eller en annen kroppsdel <p>DB er gyldig dersom den er utført med enten slipp, eller fanging, eller med flere spiralrotasjoner (2 eller flere) i løpet av DB.</p>
	<p>Omvikling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er mulig å vikle seg inn eller å vikle seg ut av tauet i DB. Disse handlingene regnes som ulik redskapsteknikk.





5.3. Ustabil balanse

5.3.1 Ustabil balanse av tauet som regnes som samme posisjon:

Forklaringer / eksempler	
 	<p>Åpent eller dobbelt tau balansert bak ryggen eller hengende på en kroppsdel i en DB med rotasjon regnes som samme ustabile balanse:</p> <p>Eksempel 1: Samme redskapstekniske element</p>  <p>Eksempel 2: Samme redskapstekniske element</p> 
	<p>Ugyldig som ustabil balanse:</p>  <p>Tauet hengende på nakken i en balansevanske</p>  <p>Åpent tau som ligger over ryggen</p>

6. RISIKO (R)

- 6.1. **Krav: Maksimalt 3 R** vurderes per program (**de 3 første**).
- 6.2. Alle generelle bestemmelser for DB for senior individuelt gjelder også for junior individuelt (uten noen begrensning på maksimal verdi for hver enkelt R).
- 6.3. Maksimalt **2 R** kan utføres med **tauendene knyttet sammen**. Ytterligere R med endene knyttet sammen er ikke gyldige.
- 6.4. **Tilleggskriterier for R, i kastet og i fangingen**

Symbol	Spesifikke kriterier for kast + 0.10 p. hver gang	Symbol	Spesifikke kriterier for fanging + 0.10 p. hver gang
	Passering gjennom tauet med hele eller deler av kroppen i utkastet Minst to store kroppsdelar må passere gjennom tauet. Eksempler: Hode/nakke + overkropp; armer + overkropp; overkropp + bena, osv.		
	Høyt kast av åpent, utstrakt tau holdt i enden		Fanging av tauet med én knute i hver hånd
	Høyt kast av åpent, utstrakt tau holdt på midten		



7. DIFFICULTY OF APPARATUS (DA)

- 7.1. **Krav: Maksimalt 12 DA** vurderes per program (**de 12 første**).
- 7.2. Alle generelle bestemmelser for DA for senior individuelt gjelder også for junior individuelt. Tau kan benyttes for junior:



7.3. TABELL OVER BASISELEMENTER OG KRITERIER FOR DA: TAU

Basiselement	Symbol	Verdi	Kriterier							Spesifikke kriterier		
				\neq	\neq		$=$	w	DB		\leftarrow	\times
Passering gjennom tauet med hele eller deler av kroppen (to store kroppsdelar)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passering gjennom tauet med en serie av småhopp (minst 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Fanging av åpent tau fra høyt kast, med én knute i hver hånd, uten hjelp av en annen kroppsdel		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Toss og fanging		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Spiraler: Rotasjoner av den frie enden av tauet, tauet holdes i én ende		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Fri rotasjon (minst 1) rundt en kroppsdel		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Rotasjon (minst 1) av åpent tau holdt på midten eller i enden		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Møller med åpent tau		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Overlevering uten hjelp av hendene , mellom minst to kroppsdelar (ikke hendene)		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Lavt kast/fanging (inkl. fritt fall)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Støt, skyv, tilbakesprett: Med ulike kroppsdelar, utenom hendene/armene		0.2	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Høyt kast		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Høyt kast av åpent tau holdt på midten		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Høyt kast av åpent tau holdt i enden		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Fanging av høyt kast		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

Symbol	Forklaringer / eksempler
	<i>Dobbelsving (eller mer) av tauet i hopp/sprang eller i småhopp</i>
	<i>Tauet roterer baklengs</i>
	<i>Kryssede armer i hopp/sprang eller i småhopp. I en serie småhopp er det mulig å veksle mellom kryssede og åpne armer, eller å utføre alle småhoppene med kryssede armer.</i>

8. KARAKTER FOR VANSKEGRAD (D)

8.1. D-dommerne vurderer vanskene, legger sammen delkarakterene og foretar eventuelle trekk, som følger:

8.2. Første undergruppe (DB)

Vanske	Minst/maksimalt	Trekk 0.30 p.
Kroppsvansker (DB)	Minst 1 fra hver gruppe kroppsvansker Maks. 6	<ul style="list-style-type: none">• \wedge ikke forsøkt• T ikke forsøkt• \circ ikke forsøkt
Balanse med sakte vending	Maks. 1: På tå eller på full fot	Mer enn 1 balanse med sakte vending
Risiko (R)	Maks. 3	Ingen trekk


8.3. Andre undergruppe (DA)

Vanske	Minst/maksimalt	Trekk 0.30 p.
Redskapsvansker (DA)	Maks. 12	Ingen trekk
DA i sammenhengende posisjon(er) på gulvet	Maks. 3 sammenhengende	For hvert sett av 4 sammenhengende

9. ARTISTERI OG UTFØRELSE

9.1. Alle bestemmelser for Artisteri og Utførelse for senior individuelt gjelder også for junior individuelt.

9.2. Tabell over utførelsestrekk for redskapsteknikk spesifikk for tau

Trekk	Små 0.10	Middels 0.30	Store 0.50 eller mer
Tau 			
Basisteknikk	Ukorrekt teknikk: Vidde, form, plan, eller tauet ikke holdt i begge endene		
	Ufrivillig kontakt med kroppen eller gulvet	Ufrivillig innsurring rundt kroppen eller en kroppsdel, uten forstyrrelser i programmet	Ufrivillig innsurring rundt kroppen eller en kroppsdel, med forstyrrelser i programmet
	Knute uten avbrudd i programmet		Knute som fører til avbrudd i programmet
		Tap av en tauende	
		Føttene festes i tauet i hopp/sprang eller småhopp	

DEL 2: TROPSPROGRAM