

REKRUTTREGLEMENT

Informasjonsskriv

Innledning

Rekruttgruppen som utarbeider det nye rekruttreglement består av fem trenere/dommere fra forskjellige klubber og regioner i Norge. I tillegg bidrar landslagledelsen i prosessen.

Det ble gjennomført en høring i juni. Vi fikk svar fra 19 forskjellige klubber. Alle justeringer og oppdateringer ble gjort ut ifra svarene vi fikk fra høringen, erfaringer vi fikk av siste versjon av rekruttreglement og et ønske om å videre utvikle rytmisk gymnastikk i Norge.



Hovedmålet er å ha et felles reglement for minirekrutt og rekrutt som er uavhengig av det internasjonale reglement, men samtidig ha en sammenheng mellom utvikling av et nytt rekruttreglement og det internasjonale reglement. Det har også blitt tatt hensyn til at alle reglement i Norge skal ha felles mening. Hovedideen med rekruttreglement er å fokusere på basis kropps- og redskapsteknikk.

I dette dokumentet ønsker vi å informere alle klubbene om justeringer og oppdateringer som kommer i det nye rekruttreglement 2025-2028 i høst 2024.

Felles endringer for rekrutt nasjonale og internasjonale klasser

Ingen krav for totale kroppsølger (W).

Frittstående Trinn 2

Storhaugvending  (pre-akrobatisk) erstattes med  720° (rotasjon)

Program med redskap

Antall obligatoriske elementer har blitt justert fra syv til fem. Begrunnelsen er blant annet at vi ønsker å unngå at det skal være kroppsvansker i de obligatoriske elementene. Dette er i tråd med reduksjon av kroppsvansker i det internasjonale reglementet. Nederst i dokumentet finner dere beskrivelser av alle obligatoriske elementer. Det vil også komme en videobank som vil hjelpe trenere/dommere å forstå elementene riktig.

Obligatoriske elementer i frivalgte program med redskap endrer verdi

FRIVALGTE PROGRAM MED REDSKAP			
Trinn	Antall obligatoriske elementer	Verdi pr. obligatorisk element	Toppkarakter obligatoriske elementer
A	5	0,1	0,5
1	5	0,2	1,0
2	5	0,3	1,5
3	5	0,4	2,0
4	5	0,5	2,5
5	5	0,6	3,0

1. Rekrutt nasjonale klasser

Nye regler for rekrutt nasjonal obligatoriske program.

Vanskegrad - DB

5 obligatoriske elementer
- 4 fundamentale grupper
- 1 risiko (R)

2 kroppsvansker (basis vanske 0,5)

Obligatorisk program frittstående: Trinn 1, Trinn 2, Trinn 3

Frittstående obligatorisk program trinn 2. Vi beholder samme koreografi. Video med endret vanske kommer i videobanken:

https://video.gymogturn.no/folder/rytmisk_gymnastikk/rekruttreglement

(justeringer i videobanken gjøres onsdag og evt. torsdag denne uken)

Obligatorisk program med redskap: **Trinn A (nytt navn)**, Trinn 1, Trinn 2

Nye obligatoriske program med TAU ha koreografi etter det nye reglement for rekrutt nasjonal, som skal dømmes etter nye regler for nasjonal reglement fom 2025.

Alle andre program skal dømmes etter gammelt reglement i 2025.

Nye obligatoriske program med tau tinn A og trinn 1 er tilgjengelig og kommer i videobanken:

https://video.gymogturn.no/folder/rytmisk_gymnastikk/rekruttreglement

(justeringer i videobanken gjøres onsdag og evt. torsdag denne uken)

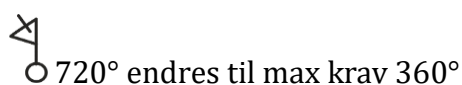
2. Rekrutt internasjonale klasser

- Frittstående Trinn 4

Opprinnelig kombinert rotasjon vanske kan man velge:






- Frittstående Trinn 5



² — Spagatsprang med bytte av satsebein blir det eneste alternativet for dette elementet

Alle balansevansker som er på tå kan man velge å gjøre med sakte vending 360°.








- Vanskegrad program med redskap:

Vanskegrad	
DB 6 valgfri kroppsvansker	DA 5 obligatoriske elementer
•  Min 2	- 4 fundamentale grupper
•  Min 2	- 1 risiko (R)
•  Min 2	Max 6 DA (blir vurdert i den rekkefølgen de er utført)
Max 1 ekstra frivalgt risiko (R)	









BESKRIVELSER AV OBLIGATORISKE ELEMENTER

Obligatoriske elementer TAU







TRINN A


1	 H/V/H	Småhopp gjennom tau H/V/H.
2	 Sagittalplan	Den ene tauenden ligger på gulvet bak gymnasten. Dra tau frem og fang andre tauende.
3	2X 	Start med en knute i hver hånd. Passering gjennom tau forover, fortsett stor sving over hode med strake armer og løpe to skritt. Repeter to ganger.
4	  Hold tau på midten	Hold på midten av tauet. Dra tauet frem og slipp begge hendene samtidig fang én knute i hver hånd i rotasjon av tauet forover.
5	 	Kast i frontalplanet.

TRINN 1


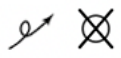
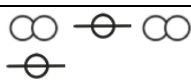

1	 3g sidechassé	Sidechassé gjennom tauet 3 ganger.
2	 	Toss i sagittalplanet med slipp av tauende bak ryggen, fang i direkte rotasjon av tauet.
3	  	Start med en knute i hver hånd. Chassé med rotasjon av tauet i sagittalplanet, spark et ben framover og passer gjennom tau, deretter 360° vending av kroppen tauet mellom bein, armene strake, fortsett med spark av andre ben bakover og passere gjennom tau utover.
4	 	Rotasjon bakover, kast, fang hver knute i hver hånd i direkte rotasjon forover.
5	R1L	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging.

TRINN 2

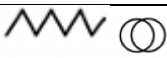
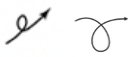

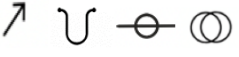
1	2X  Forlengs med kryssvending -baklengs	To suksessive serier med småhopp: Én serie forlengs med tre hopp og kryss av tauet i det andre hoppet, deretter halv vending av kroppen hvor tauet føres over hodet med stor bue og deretter tre hopp baklengs uten kryss av tauet.
2	   toss+åttetall i horisontalplan	Toss i horisontalplanet. Slipp en tauende bak ryggen med en horisontal spirals foran, fang tauenden og avslutt med en stor åttetall bevegelse av tauet og impuls med hele kroppen i samme plan.
3	 	Start med en knute i hver hånd med rotasjon i sagittalplanet. Passer høyre ben gjennom tauet, deretter venstre ben utover med 360° vending. Elementet utføres i sagittalplanet og repeteres 2 ganger med flyt.

4		Kast med rotasjon forover. Fang knutene i hver hånd i flyt på vei ned mot posisjon liggende på ryggen. Avslutt med strakt tauet som festet på et eller to bøyde knær.
5	R1T	Valgfritt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging.



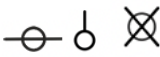
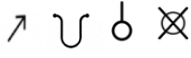
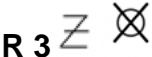
TRINN 3

1	 3 baklengs(ett med kryss)	Tre småhopp gjennom tauet med rotasjon av kroppen, der ett av hoppene skal være med kryss av armene. Passering gjennom tauet forover eller bakoversving med 360° vending av kroppen i hver hopp.
2	 spiral i sagittalplan	Toss med spirals i sagittalplanet. Slipp en tauende bak ryggen fortsett med spirals på motsatt side av kroppen, deretter fortsett med spirals på andre side og fang knute med en hånd.
3	 2g åttetall med passering	En knute i hver hånd, tauet svinges bakover. Åttetall i sagittalplanet der en arm krysser bak ryggen og den andre holdes over hodet. Først på den ene side, passering gjennom tau bakover, deretter det samme åttetall på den andre side, snu halv vending og passer gjennom tau framover. Totalt 4 sirkler og 2 hopp.
4	 sats på 2 ben	Kast med rotasjon forover eller bakover. Sats på to ben og fang i hopp med halv vending og passering gjennom tauet (bakoversving).
5	R2L+T	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging.

TRINN 4




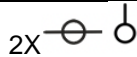

1	 3 hopp dobbelt+kryss	Småhoppserie med dobbeltsving og kryss. Småhoppserien skal bestå av minst tre hopp, der hvert hopp skal ha ett sving med kryss og ett uten.
2	 Fang i hjul	Toss med spirals i horisontalplanet. Lag en spirals nede foran kroppen, deretter over hodet med 180° vending av kroppen, avslutt med begge knuter i samme hånd i hjul med horisontal rotasjon langs gulvet.
3	 pre-akrobatisk	Passering gjennom tauet i ett valgfri pre-akrobatisk element.
4		Kast med rotasjon forover eller bakover. Fang i knutene i hopp gjennom med dobbeltsving.
5	R 2 Z ≠	Valgfritt kast, to valgfrie rotasjoner om lengdeaksen med endring av nivå, fanging uten hjelp av hender.

TRINN 5


1	 3 hinkehopp	Tre hinkehopp på annethvert ben med dobbeltsving forover.
2	2X  i sagittal med hopp	To hopp med toss og spirals. En tauende slippes under beina og føres til spirals over hodet i sagittalplanet, fang knute direkte i hopp med passering gjennom.
3		Start med en knute i hver hånd. Begynn med et stort sving bakover, kryss en arm bak ryggen, mens den andre armen er strakt opp (sails) på venstre side av kroppen, direkte passer tauet med høyre og så venstre ben med 360° vending. Elementet avsluttes med rotasjon bakover med strake armer.
4		Høyt / mellomhøyt kast med rotasjon forover, fang knuttene på samme side av kroppen hvor en av knute fanges utenfor synsfelt med armen bak ryggen i hopp med 360° vending og passering gjennom tauet bakover.
5	R 3 	Valgfritt kast, to rotasjoner mens redskapet er i svev, direkte valgfri fanging utenfor synsfelt i tredje rotasjon.




Obligatoriske elementer RING

TRINN A

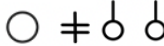

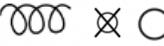

1	3X 	Rotasjon rundt en valgfri kroppsdel. Minst 3 rotasjoner.
2	 H til V/V til H	Start med grep om ringen med høyre hånd. Hånden og ringen roteres innover, ringens bevegelse fortsetter rundt hånden (over håndryggen) foran kroppen og ringen gripes med venstre hånd. Rotasjon med overføring av ringen gjentas andre veien fra venstre hånd til høyre hånd.
3		Trilling over armene i favn foran kroppen, fra høyre til venstre hånd.
4	2X 	To små hopp med vending og passering gjennom ringen baklengs.
5		Kast og fang med samme hånd.

TRINN 1

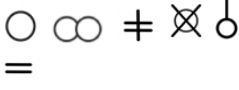


1	 3g ut- og 3g innover i horisontalpl	Tre rotasjoner utover i horisontalplanet over hodet. Før armen ned til overlevering bak kroppen til andre hånd. Før andre hånd/arm over hodet, fortsett med 3 rotasjoner innover i horisontalplanet over hodet og avslutt med grep om ringen med to hender foran kroppen.
---	---	---

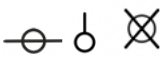
2	 H til V/V til H	Start med grep om ringen med høyre hånd. Hånden og ringen roteres innover, ringens bevegelse fortsetter rundt hånden (over håndryggen) før ringen gripes umiddelbart bak ryggen med venstre hånd. Rotasjonen fortsetter foran kroppen fra venstre hånd og rundt høyre hånd før ringen gripes med høyre hånd.
3		Roter ringen rundt hånden i frontalplanet, lang trilling over armene i favn foran kroppen, avslutt med rotasjon rundt andre hånd.
4	 Spirals nedover	Passering starter med ringen i grep over hodet. Ringen sendes nedover langs kroppen i spiralbevegelse. Avsluttes ved å gripe ringen med andre hånden i nederste posisjon.
5	R1L	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging.

TRINN 2

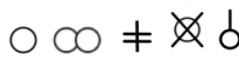
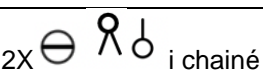

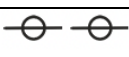
1		Min to rotasjoner på ankelen med løp, direkte 360° vending av kroppen på høyre ben i samme retning som ringens rotasjon fortsetter, deretter fortsett med min to rotasjoner på ankel med løp, direkte 360° vending av kroppen på venstre ben med opphenting av ringen til venstre hånd.
2	 ≠ Rundt halsen	Rotasjon om ringens akse rundt halsen. Støtt ringen og start rotasjonen på skulder/nakke/hals ved hjelp av én eller to hender. Slipp så taket, avslutt med ren overlevering til hånd/hender.
3	 H til V	Lang trilling over armene i favn bak nakken fra høyre til venstre hånd. Direkte halv vending av kroppen og føring av ringen i bue ned foran kroppen, direkte rotasjon rundt hånden i frontalplanet.
4	 Spirals oppover	Passering gjennom ringen oppover langs kroppen i spiralbevegelse. Avsluttes med ringen ut av kroppen.
5	R1T	Valgfritt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging.

TRINN 3

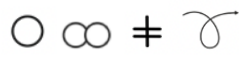
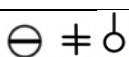
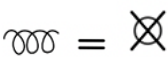

1	 =	Start med å ligge/sitte på siden, plasser ringen på høyre fot. Sett i gang ringen med rotasjon på høyre fot, deretter ligg på magen og overlever ringen med rotasjon fra høyre til venstre fot, fortsett vending på ryggen. Avslutt elementet med et vanlig grep. Gjennom hele elementet skal det være flyt.
2	 ≠ Ut på armen	Rotasjon om ringens akse rundt halsen og videre ut på armen, avslutt i grep: Støtt ringen på høyre skulder/hals ved hjelp av én eller to hender. Ringen skal først roteres frem mot ansiktet og helt rundt halsen, deretter fortsetter rotasjonen ut på høyre arm. Avslutt med grep.
3	 H til H	Trilling over høyre arm bak nakken, halv vending av kroppen, og fortsett trillingen ut på første arm.

4		Passering starter med ringen i grep over hodet. Ringen sendes nedover langs kroppen i spiralbevegelse, fang ringen utenfor synsfelt bak ryggen med 360 graders vending.
5	R2L+T	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen(eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging.

TRINN 4




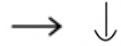

1		Start ringen med rotasjon fremover rundt hånden i sagittalplanet. Roter ringen fra hånden til albuen og deretter fortsett rotasjon med overlevering fra høyre til venstre albue med 360° vending av kroppen.
2	2X  i chainé	To rotasjoner om ringens akse på åpen hånd i chainé. Ring roteres i samme retning som kroppsrotasjonen. Arm med åpen hånd skal være over hodet. Avslutt i grep.
3	 Pre-akrobatisk	Lang rilling utenfor synsfelt i valgfritt pre-akrobatisk element.
4	 H/V V/V	Start med ringen med høyre arm opp. Deretter sving ringen innover rundt armen, legg ringen på halsen så slipp rundt kroppen i spiralbevegelse nedover, grip ringen med venstre hånd. Deretter sett i gang ringen igjen med spiralbevegelse oppover rundt kroppen og fang med venstre hånd.
5	R 2 L ≠	Valgfritt kast, to valgfrie rotasjoner om lengdeaksen med endring av nivå, fanging uten hjelp av hender.

TRINN 5





1	 I hjul	Rotasjon med overlevering fra den ene foten til den andre i hjul. Avslutt med grep fra fot til hånd.
2	 På brystet	Rotasjon om ringen akse uten hender fra brystet til ryggen med 360 graders vending av kroppen i løpet av elementet.
3		Ligg på magen med armene i favn og trill bak nakken fra høyre til venstre hånd.
4	 I bakover rulle	Sitt på gulvet. Sett i gang rotasjon av ringen på strake ben, når man er på toppen av bakover rullen, sett ett ben på kne og dytt ringen med andre ben forover, deretter passere gjennom kroppen og hodet. Fang ringen med to hender, stående på knærne.
5	R 3 Z ≠	Valgfritt kast, to rotasjoner mens redskapet er i sveis, direkte valgfri fanging utenfor synsfelt i tredje rotasjon.

Obligatoriske elementer BALL


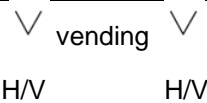
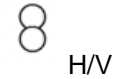

TRINN A

1	 H/V	Lang trilling over armene foran kroppen fra høyre til venstre hånd.
2	3 	3 sprett med en hånd.
3		Åttetall utover i horisontalplanet.
4		Lite kast og fang med én hånd.
5		Valgfritt kast, valgfri fanging.

TRINN 1

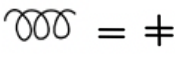
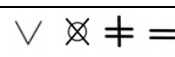


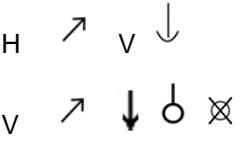
1	2  H/V V/H	Lang trilling over armene foran kroppen fra høyre til venstre, og deretter fra venstre til høyre.
2	 H + V	Hold ballen foran kroppen med høyre hånd. Sprett ballen 180° graders vending og fang bak ryggen. Gjentas samme omvendt.
3		Åttetall innover i horisontalplanet.
4	 H-V + V-H	Armene i favn, lavt kast fra side til side, fra én hånd til andre hånd og tilbake. Ballen kastes over hodet.
5	R1L	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging.

TRINN 2


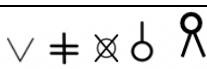
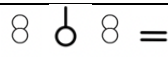


1	 2 successive trillinger	To successive trillinger: <ol style="list-style-type: none">1. Hold ballen med to hender foran kroppen, trill ballen langs armene, over hodet, langs ryggen og fang ballen nederst på ryggen med 360° vending av kroppen.2. Deretter, sett i gang trillingen fra nederst på ryggen, og trill så opp til hendene igjen.
2	 H/V H/V	Fire høye sprett annenhver hånd og hel vending av kroppen: Sprett H – sprett V – vending – sprett H – sprett V.
3	 H/V	Åttetall utover, overlevering av ballen bak ankene og direkte stor sirkel over hodet med motsatt arm.
4	H  V ↓	Høyt/mellomhøyt kast i chasse med høyre hånd og fang med venstre hånd.

5	R1T	Valgfritt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging.
---	------------	--


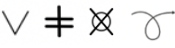


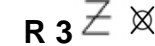
TRINN 3

1		Liggende på ryggen. Lang trilling over hele kroppen fra føtter til hender med aktiv bevegelse av brystkassen.
2		Start elementet sittende på gulvet med bena foran kroppen. Sprett med valgfri hånd. Vend kroppen til en mageliggende posisjon og fang med begge knehasene. Videre, vend kroppen til sittende posisjon med bena bøyd foran kroppen.
3	 innover overlevering  utover	Åttetall innover, overlevering foran kroppen direkte åttetall utover med andre hånd, med hel vending av kroppen i løpet av elementet.
4		Høyt/mellomhøyt kast med høyre hånd, venstre arm ut til siden. I løpet av svevet, bli på tå mens armene svinges ned og til posisjon med venstre arm frem og høyre arm ut, og fang med venstre hånd, med plié. Deretter høyt / mellomhøyt kast med venstre hånd og fanging med to hender bak ryggen i en valgfri vertikal rotasjon (360°).
5	R2L+T	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging.

TRINN 4



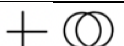
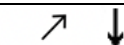
1	3 X  En på siden	Tre suksessive lange trillinger; <ol style="list-style-type: none"> 1. Armene i favn, trilling bak hodet fra høyre til venstre hånd. 2. Armene i favn, trilling foran hodet/på brystet fra venstre til høyre hånd. 3. Lang trilling fra hoften til hånden på siden av kroppen.
2		Tre store sprett. Det tredje sprettet fanges/balanseres uten hender på nakken/ryggen, deretter 360° vending av kroppen med ustabil balanse av ballen på ryggen.
3	 H/V	Åttetall med høyre hånd innover deretter overlevering fra høyre til venstre hånd med vending av kroppen i liggende posisjon på gulvet; sitteposisjon - magen - rygg. Deretter flips utover, direkte åttetall utover til sittende posisjon.
4	 fra stående til kne/knær bakbøyning	Høyt/ mellomhøyt kast med én eller to hender i stående posisjon. Fang med én hånd i posisjon på kne / knær i bakoverbøyning.
5	R 2 	Valgfritt kast, to valgfrie rotasjoner om lengdeaksen med endring av nivå, fanging uten hjelp av hender.

TRINN 5



1		Ligg på magen med armene i favn og trill bak nakken fra høyre til venstre hånd.
2	 storhaugvending	Høyt sprett på gulvet, fang ballen uten hender og utenfor synsfelt i storhaugvending.
3	Flips innover + utover  utover	Dobbelt flips med overlevering fra høyre til venstre hånd innover med en hånd og utover med andre hånd, i posisjon over hodet, deretter fortsett med åttetall utover.
4	 ↓ W H/V/H	Kast et høyt/mellomhøyt kast med høyre hånd, fang i en stor sirkel i sagittalplanet med venstre hånd og vending av kroppen mot venstre. Deretter høyt / mellomhøyt kast med venstre hånd, fang med høyre hånd i kroppsbølge bakover.
5	R 3 	Valgfritt kast, to rotasjoner mens redskapet er i svev, direkte valgfri fanging utenfor synsfelt i tredje rotasjon.

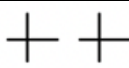
Obligatoriske elementer KØLLER

TRINN A

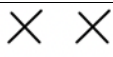

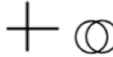
1		Serie med møller i horisontalplanet (minst 4 små sirkler). Direkte hel vending av kroppen med møller (minst 4 små sirkler), videre forflytning fremover med møller i horisontalplanet (minst 4 små sirkler).
2		Tre små sirkler bakover med en hånd i chasse, tre små sirkler bakover med andre hånd i chasse, tre små sirkler bakover med begge hender.
3		Minst tre små sirkler bakover med begge køller, direkte stor sirkel med en kølle, den andre roteres videre. Gjentas omvendt. Køller er i bevegelse hele tiden.
4	H → V → 2X ⇒	Fire små kast med håndleddet. Første kast med én kølle og enkel rotasjon, andre kast med den andre køllen og enkelt rotasjon. Tredje kast av begge køller med halv rotasjon, fjerde kast av begge køller med halv rotasjon.
5		Valgfritt kast, valgfri fanging.

TRINN 1




1		Serie med møller forover i sagittalplanet (minst 12 små sirkler). Direkte halv vending av kroppen og deretter et lite kast av en kølle under armen.
2		Hold armene frem til siden i horisontalplanet. Tre små sirkler over-under-over, mot venstre. Repeter mot høyre.

3		Start med køllene ned langs kroppen. To små sirkler bakover, deretter en stor sirkel med høyre armen bakover i sagittalplanet mens venstre fortsetter med sirkler. Videre, to små sirkler bakover med begge hendene og repeter med venstre.
4	H → V → dobbelt ⇒ ⊙	Tre små kast med håndleddet. Kast enkel rotasjon med høyre hånd - kast dobbel rotasjon med venstre hånd - kast begge køller samtidig med enkel rotasjon. Avslutt med små sirkel av begge køller framover.
5	R1L	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging.


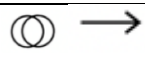

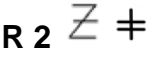
TRINN 2

1	 over hode	Møller over hodet (min 4 små sirkler) - 360° vending av kroppen, med sving av armene i stor sirkel i frontalplanet - fortsett med mølle over hodet (min 4 små sirkler) .
2		Møller i horisontalplanet (min 4 små sirkler), direkte åpne armene ut til siden med serie av små sirkler. Før armene tilbake til utgangsstilling med serie av små sirkler.
3		Start elementet med armene ned. Sving to store sirkler bakover i sagittalplanet med høyre arm, samtidig som lager 4 små sirkler i frontalplanet med venstre hånd (foran – bak – foran-bak). Repeter med venstre arm.
4	⇒ ⇒ Gjentas omvendt	To små kast av to køller. Én kølle med en rotasjon, den andre to rotasjoner. Gjentas omvendt.
5	R1T	Valgfritt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging.



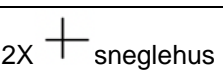
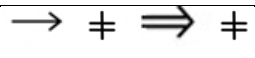
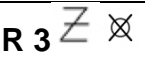
TRINN 3

1	 hel sirkel	Mølleserie som tegner en hel sirkel. Forover-ned-bakover-opp-forover. Minst 1 mølle (4 små sirkler) i hver retning (totalt minst 5 møller).
2	 Hel sirkel	Serie med små sirkler som tegner en hel sirkel. Forover – ned – bakover – opp – forover, med vending av kroppen. Minst 8 sirkler. Det skal være flyt i elementet.
3	 H+V	Høyre hånd roterer køllen horisontalt på håndflaten, samtidig stor sirkel bakover i sagittalplanet med venstre hånd. Gjentas omvendt.
4	⇒ ⊗	Lavt kast av to køller. Én kølle roteres fremover, den andre bakover med dobbel rotasjon. Fang andre kølle utenfor synsfelt bak ryggen.
5	R2L+T	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging.

TRINN 4





1		Møller utenfor synsfelt bak ryggen på høyre side, deretter på venstre side. Det skal være flyt mellom høyre og venstre side. Minimum 4 sirkler på hver side.
2		Start med køllene ut til siden. Tre sirkler i frontalplanet; foran-bak-foran. Deretter kast høyre kølle utenfor synsfelt bak ryggen med 360° vending av kroppen, før venstre arm i en stor sirkel mot køllen som er i svev, fortsett vendingen og avslutt med en sirkel bakover med begge køllene.
4		Tre lave kaskadekast utført med samme hånd, fang siste kølle utenfor synsfelt bak ryggen i en total kroppsølge.
5		Valgfritt kast, to valgfrie rotasjoner om lengdeaksen med endring av nivå, fanging uten hjelp av hender.


TRINN 5

1		Mølleserie (minst 6 små sirkler) utenfor synsfelt bak ryggen med 360° vending av kroppen.
2	 Vekselvis opp - samtidig ned	Køllene ned langs kroppen. Vekselvis tre små sirkler i frontalplanet oppover langs kroppen. Høyre arm; foran – bak – foran kroppen. Venstre arm; bak – foran – bak kroppen. Avslutt med parallelle armene opp. Deretter, tre små sirkler med begge køller foran – bak – foran nedover.
3		Sneglehus i frontalplanet: Minst 3 sirkler med håndledd, albueledd og skulderledd med den ene kølle, samtidig stor sirkel framover med den andre kølle. Gjentas omvendt.
4		Lite kast av én kølle med én rotasjon fremover fang mellom under- og overarm, den andre stor sirkel bakover. Fra denne posisjonen, kast begge køller samtidig med bakover rotasjon, fang en kølle utenfor synsfelt bak ryggen med 360° vending av kroppen.
5		Valgfritt kast, to rotasjoner mens redskapet er i svev, direkte valgfri fanging utenfor synsfelt i tredje rotasjon.





Obligatoriske elementer VIMPEL

TRINN A





1		Spiraler med armen som flyttes fra bak kroppen til foran med løp forover.
2		Serpentiner nedover i sagittalplanet fortsett langs gulvet.
3	 forøvelse	Forøvelse til toss. Overlevering av vimpelpinne i frontalplanet fra høyre til venstre hånd. Deretter, overlevering i horisontalplanet foran kroppen fra venstre til høyre hånd.
4		Fang enden av båndet med venstre hånd, ta pinnen med venstre, kast med høyre, la pinnen gå i gulvet, deretter brett båndet 2-3 ganger sammen, vipp og fang pinnen.

5		Valgfritt kast, valgfri fanging.
---	---	----------------------------------




TRINN 1

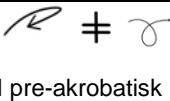
1	 blomst	Blomst: Tegn en sirkel av spiraler i frontalplanet (min 8 sirkler).
2	 H/V	Serpentiner foran kroppen i frontalplanet med høyre hånd (pinnen peker nedover), sving pinnen rundt hånden og overlever i frontalplanet, til venstre hånd med motsatt grep og fortsett med serpentiner i frontalplanet. Utføres med flyt.
3	 H/V	Toss i frontalplanet fra høyre hånd til venstre hånd.
4		Boomerang med utkast og tilbaketrekking langs gulvet. Valgfritt kast forover, fanging med én hånd.
5	R1L	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen, valgfri fanging.

TRINN 2


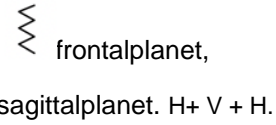

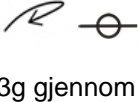
1	 H + vipp + V	Spiraler foran kroppen, vipp pinnen rundt hånden, deretter chainé med overlevering av pinnen bak kroppen, fortsett spiraler med venstre hånd.
2		Kombinasjon av serpentiner i tre forskjellig retninger nedeover-oppover-sidelegs.
3	 H/V + V/H	Toss i sagittalplanet, sving av pinnen bakover med høyre hånd, 180° vending av kroppen MOT høyre, fang med venstre hånd. Gjentas omvendt.
4		Stor sirkel bakover. Vipp pinnen over hånden med rotasjon uten å holde enden av båndet, direkte boomerangkast bakover. Fang enden av båndet, én chainé mens vimpelen er i luften, trekk pinnen tilbake og fang i pinnen.
5	R1T	Valgfritt kast, rotasjon om tverraksen, valgfri fanging.

TRINN 3



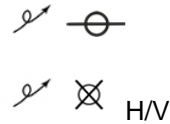
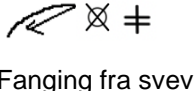
1	 H/ V	Spiraler i stor sirkel i horisontalplanet. Det er ikke krav om dyp bakoverbøyning, men fin strekk med brystkassen frem og armene bak loddlinjen. Bytt pinnen over hodet til venstre hånd, direkte spiraler med full vending av kroppen.
2	 H/V	Begynn med pinnen over hodet. Tegn serpentiner i sagittalplanet i en stor sirkel med 360° vending av kroppen med høyre hånd. Bytt til venstre hånd over hodet, og tegn serpentiner med samme sirkel i et valgfritt pre-akrobatisk element. Hele elementet skal være i flyt.
3	3X 	Tre suksessive toss: Frontal-, horisontal- og sagittalplanet, med sving av båndet ned mellom hver toss. Minst én toss fra hver hånd, rekkefølgen på



		plan og hender er valgfri.
4		Boomerangkast med pinnen langs gulvet, direkte dra båndet med fot i et valgfritt pre-akrobatisk element. Fang pinnen med hånd.
5	R2L+T	Valgfritt kast, rotasjon om lengdeaksen + rotasjon om tverraksen (eller motsatt rekkefølge), valgfri fanging.

TRINN 4

1		Spiraler utenfor synsfelt i valgfritt pre-akrobatisk element.
2		Tegn serpentiner i vertikalplan med høyre hånd foran kroppen fra høyre til venstre side, overlever pinnen til venstre hånd og tegn samme tegning fra venstre til høyre side, direkte halv vending og bytt hånd til høyre, tegn serpentiner nedover i sagittalplanet.
3		Toss i frontalplanet fra venstre til høyre hånd, 90° vending av kroppen, direkte toss i sagittalplanet med sving forover.
4		Boomerangkast med pinnen langs gulvet. Deretter 3 sirkler i frontalplan med passering gjennom, siste passering med halv vending av kroppen og fang en del av båndet, deretter sving armen opp og fang pinnen med hånd.
5	R 2 Z ≠	Valgfritt kast, to valgfrie rotasjoner om lengdeaksen med endring av nivå, fanging uten hjelp av hender.


TRINN 5

1		Spiraler rundt pinnen (kork), i sittevending, deretter skyves pinnen ut til venstre hånd. Direkte spiraler rundt pinnen (kork) med venstre hånd, og skyv pinnen.
2		Start med pinnen utenfor synsfelt (bak ryggen), tegn serpentiner (min 8 stk), fra denne posisjonen, overlever pinnen til andre hånd og fortsett horisontale serpentiner uten stopp oppover og nedover i frontalplanet med en liten bølgebevegelse av kroppen. Dette elementet krever at det er ingen stopp og at det flyt fra en hånd til den andre.
3		Toss i sagittalplanet med sving forover, direkte tre passeringer over båndet og deretter toss utenfor synsfelt bak ryggen.
4		Boomerang med utkast og tilbaketrekking langs gulvet uten hender og utenfor synsfelt, i med rotasjon.

5	R 3  	Valgfritt kast, to rotasjoner mens redskapet er i svev, direkte valgfri fanging utenfor synsfelt i tredje rotasjon.
---	---	---

Trinn A brukes kun for rekrutt nasjonale klasser obligatoriske program.







Alle obligatoriske elementer skal utføres med god flyt.

Alle kast som markert med pil  eller **R** kan gjøres med min en gymnastenes høyde. Samme regel gjelder for et valgfri risiko på et valgfri program med redskap.

Vimpel.  (Min 3 sirkler) og  (Min 3 buer)

3. Rekrutt tropp

Det er redusert antall obligatoriske elementer fra syv til fem i rekrutt tropp.

Obligatoriske elementer	
<p>Frittstående</p> <p>5 obligatoriske elementer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chassé + spagatsprang minst 120°, i synkronisert utførelse (0,3 p.) • Chainé + chainé + rulle utført i kombinasjon (0,3 p.) •  Max 1 •  Max 1 •  Max 1 <p>Ingen krav for totale kroppsølger (W)</p>	<p>Program med redskap</p> <p>5 valgfri kroppsvansker</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 skiftninger med kast, minst 4 meter avstand eller en gymnastenes høyde (0,3 p.) •  Max 1 •  Max 1 •  Max 1 <p>Ingen krav for totale kroppsølger (W)</p>

Rekruttgruppen ønsker gjerne tilbakemeldinger fra miljøet innen fristen 20 september 2024 som rettes på mail til rgolga@yahoo.no