

# HOPP – Nivå 1

To forskjellige hopp, gjennomsnittskaracter av begge hopp. Hvis ikke to ulike hopp eller ett hopp, telles kun karakteren av ett hopp delt på to

Ett hopp må være **Yurchenko-hopp (må vises FØRST)**

Feil rekkefølge i hoppene: 2,0 poeng fra D-verdi i første hopp.

Bonus 0,2p for å stå i landing ("plante") i hopp, skranke, bom, og i frittstående for å stå i landing i akrobatiske serie der siste element salto (0,2 per serie)


**BONUS: 0,50 dersom begge hopp har salto** (Teknisk legger D dommer 1,00 til i siste hoppes D-verdi)

**D=FIG hopptabell + 1,00 p** (I tillegg pr hopp)

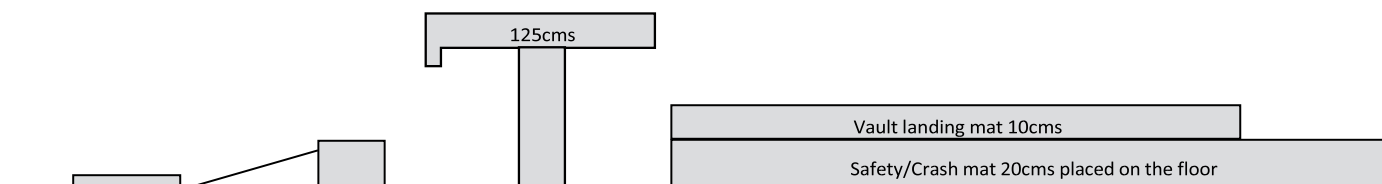
- Høyde på hesten - 125cm
- Høyde på mattene – 20 cm + 10 cm.

## Apparatspesifikke trekk (E-dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp maks 25m</b>			
<b>Første svevfase</b>			
– For manglende grader i LA-dreining i svevfase			
• Gr. 1 med ½ (180°) dreining & Gr. 4 med ¾ (270°) dreining	≤45° <45	≤90°	
• Gr. 1 or 2 med hel dreining (360°)	≤45°	≤90°	≤90°
– Dårlig teknikk			
• Vinkel i hofte	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x
• Bendeling	x	x	
<b>Støttefase</b>			
– Dårlig teknikk			

• Suksessivt håndisett i hopp med inngang forover, gruppe 1, 2 og 5- hopp (gjelder ikke strak salto forover med LA-dreining)	x		
• Vinkel i skuldrene	x	x	
• Passerer ikke vertikal-linjen	x		
• Foreskrevet LA-dreining starter for tidlig (på hesten)	x		
• Bøyde armer	x	x	x
<b>Andre svevphase</b>			
• Tydelig/kraftig "snap "	x	x	
• Høyde	x	x	x
• Eksakthet i (LA) dreining (inkludert Cuervo)	x		
• Kroppsposisjon			
• Opprettholder ikke strak kropp før landing	x	x	
<p>Åpen kroppering krever en åpen vinkel i hofta, en pikering i hofteløddet gjør at hoppet dømmes som kroppert (D-dommer). Kravet er ikke vinkel i hofteløddet i "opp-ned"-posisjon (inverted position) ifølge FIG. Dersom hoppet settes ned i verdi til kroppert/pikert, blir det trukket for kroppert/pikert posisjon.</p>			
• Mangelfull og/eller sen utstrekning (kropperte og pikerte hopp)	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x
• Beindeling	x	x	
<b>Lengde</b>			
• Utilstrekkelig lengde	x	x	
<b>Generelle feil og landingsfeil</b>			
• Underrotasjon i salto			
• Uten fall	x		
• Med fall		x	
• Retningsavvik fra rett linje (1. kontakt med matta)	x		
DYNAMIKK	X	X	

NB: Yourschenko.matte er obligatorisk – hoppet ugyldig dersom ikke matte rundt brettet



## OBLIGATORISKE ELEMENTER - SKRANKE

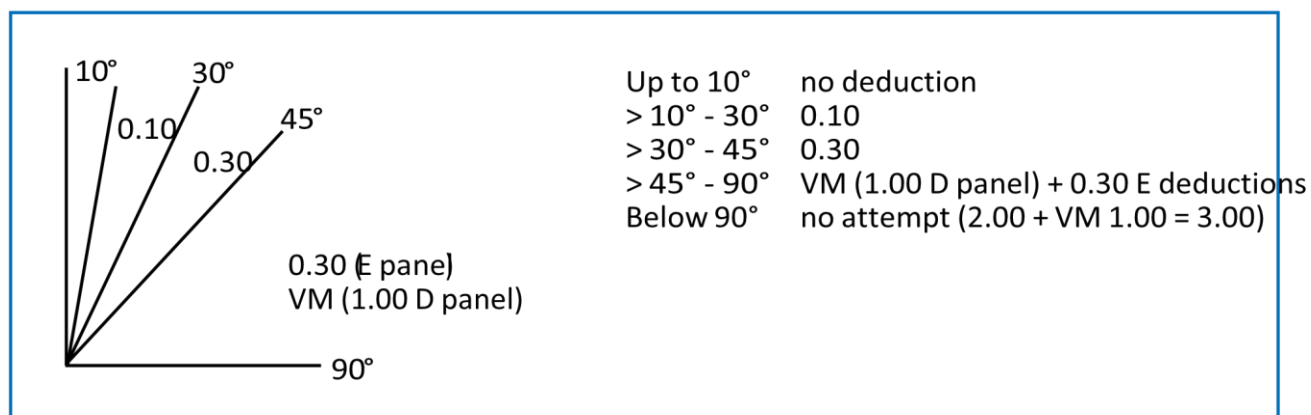
Hele kroppen må være innenfor kravet til grader/vinkler

Hvis det er en pikering i hoften, trekkes linjen fra hendene til knærne eller til laveste kroppsdel.

Hvis det er en svai som gjør at tærne er høyere enn hofta, teller linjen fra hendene til hofta.

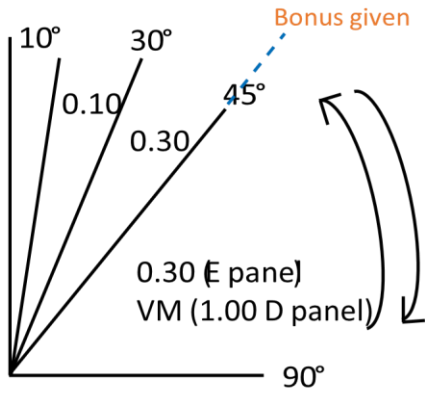
### NGTF – vipp til håndstående – trekk

#### Uneven bars diagrams for Compulsory 3,2,1 elements



NGTF cast to handstand penalties

NGTF svingelement-trekk – sving som ikke går over holmen, men kommer tilbake i samme retning gymnasten kom fra



- Up to 10° no deduction
- > 10° - 30° 0.10
- > 30° - 45° 0.30
- > 45° - 90° VM (1.00 D panel) + 0.30 E deductions
- Below 90° no attempt (2.00 + VM 1.00 = 3.00)



# SKRANKE – nivå 1

Skranke Nedre holme 1.75m Øvre holme 2.55m	D karakter 6.00 + bonus	Bruk FIGs trekktabell dersom annet ikke er spesifisert
Manglende element (VM)	Ikke forsøk på VM - 2.00	Vipp og omsving-trekk i henhold til tabell

Ekstra elementer er tillatt for å komponere øvelsen, og dommerne vil trekke for utførelsen av disse elementene.

Bonus 0,2p for å stå i landing ("plante") i hopp, skranke, bom, og i frittstående for å stå i landing i akrobatiske serie der siste element salto (0,2 per serie)

Verdi	ELEMENTER (frivillig rekkefølge)	NOTATER
	Opphopp: gymnasten <b>må</b> starte øvelsen på nedre holme	
1.00	Vipp til håndstående med ½ dreining (valgfri dreining)	NGTF trekk for vipp
1.00	Holmenært omsvingelement til <b>håndstående</b> + direkte det samme elementet med ½ dreining eller et annet holmenært omsvingelement forskjellig fra det første for bonus	<b>NGTF trekk for omsving i alle elementene</b> <b>BONUS: 0,20 (første element må være til håndstående)</b>
	Frivalgt element fra NH til ØH med eller uten bonus Hopp fra nedre til øvre holme er OK	<b>BONUS: 0,30</b> Ikke noe trekk for å hoppe fra nedre til øvre holme
1.00	"Blind change" (utført etter et holmenært omsvingelement eller kjempeomsving bakover)	NGTF trekk ut ifra hvilket element som er utført.
1.00	Kjempe forover (kan gjøres med ½ vending)	NGTF trekk for omsving eller omsving med dreining
0.50	Kjempe bakover	NGTF trekk for omsving
1.00	Element med 360 graders dreining (ikke svev-element). Kan gjøres som en del av et holmenært omsvingelement.	NGTF trekk for omsving

0.50	Avhopp Min B-element eller høyere fra Code of Points	A-avhopp – 2,00p (trekkes av D-dommere)
------	---	---

**BONUS****0.30**

Element fra nedre til øvre holme

**BONUS****0.20**

2 x ulike holmenære omsving-elementer, kan være fra samme "root skill" dersom det ene elementet har dreining, eller de kan være forskjellige

**0,50**

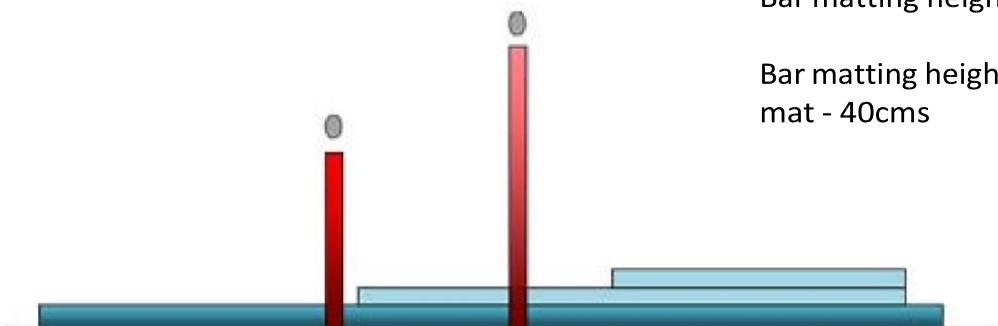
Fritt pikert omsving til min 45 grader

Dobbel kroppert engelskmann. Åpen hofta er tillatt - ikke noe trekk for strak hofta – og bøyd bein (se bilde)



Bar matting height from floor - 30cms

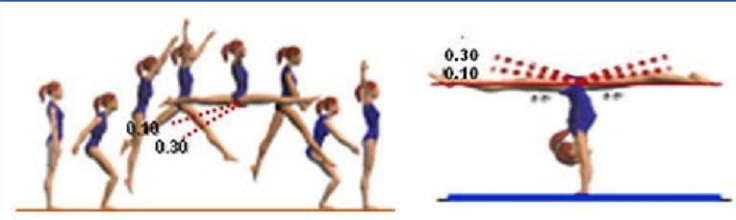
Bar matting height from floor with optional mat - 40cms



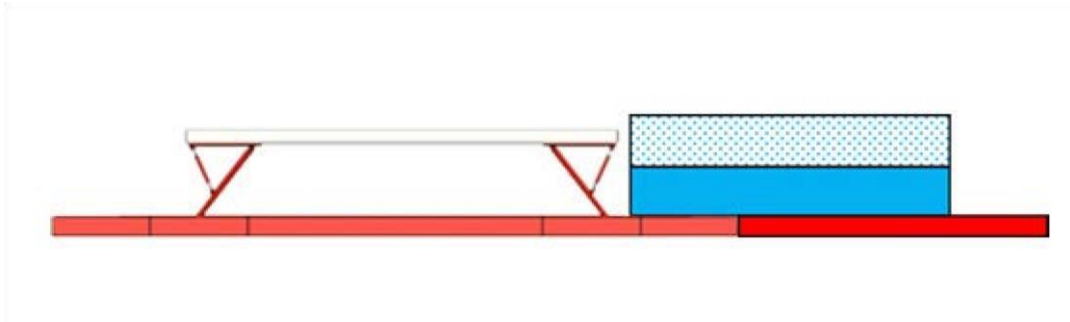
# BOM – Nivå 1

Selvvalgt øvelse med obligatoriske elementer i selvvalgt rekkefølge

- Bonus 0,2p for å stå i landing ("plante") i hopp, skranke, bom, og i frittstående for å stå i landing i akrobatiske serie der siste element salto (0,2 per serie)

Ingen tidtaking	D kar 5.50 +bonus + FIG bonus	Bruk FIG trekktabell
<b>Generelt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dersom gymnasten faller midt i en serie må hun gjøre elementet etter fallet.</li> <li>• Dersom gymnasten faller i en serie til avhopp kan hun forsøke serien på nytt.</li> <li>• All hold-elementer skal være 2 sekunder</li> <li>• Minst ett hopp med 180° splitt (skal være 180). Alle andre hopp med splitt – benytt FIGs trekktabell.</li> <li>• Gå på tå i hver bomlengde – dersom ikke – 0,5 i E- trekk (ikke trekk artisteri trekket også)</li> </ul>		VM and ikke forsøk på VM element  E- 0.30 mangler hold
Mangler element VM  Ikke forsøk VM - 2.00	Splitt i 180 grader. Mangler 180° split eller beindeling D panel VM    Splitt trekk E panel > 0° - 20° trekk 0.10 > 20° trekk 0.30	Stopp i serie er spesifisert for hver serie





*Selvalgt øvelse med obligatoriske elementer i frivalgt rekkefølge*

VERDI	ELEMENTS (frivillig rekkefølge)	NOTATER
0.00	Valgfritt opphopp	
0.50 0,50	Flikkflakk direkte valgfri salto bakover	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.00 trekk for stop i serie</li> </ul>
0,50	Smetterling, kineser, sidesalto eller salto forover (fra to bein)	
0.50 0.50	Hopp-serie med min to ulike elementer herav ett hopp med C-verdi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -0.50 for stopp i serie D-dommer trekker</li> <li>• 180<sup>o</sup> splitt - må være en del av hoppserien (ingen toleranse for mindre splitt enn 180 grader) – 0,50 D-dommer trekker</li> </ul>
0.50	Ett ekstra C gymnastisk-element	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan være en del av hoppserien</li> </ul>
0.50	Minimum 540 graders sittepiruett	Trekk – 0,5 hvis 360 graders sittepiruett
1.00	<p>Avhopp</p> <p>Araber eller flikk-flakk inngang til strak baklengs med hel skru (360) til stående på høye matter (ca 80 cm) –</p> <p>Eller</p> <p>Araber eller flikkflakk inngang til kroppert eller pikert salto 1 1/3 til ryggliggende – landing i kroppert posisjon til oppbygd bak – ca 150 cm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trekk for skritt i landing kun ved skritt til siden</li> <li>• Note – Skritt ut av matta – 0, 5 p</li> <li>• 360 graders skru til fall på rygg = fall 1.00</li> <li>• For 1¼ salto til ryggliggende – øvelsen er avsluttet når gymnasten lander på ryggen</li> <li>• Lande kroppert stilling på baken eller subbe føttene på veien til ryggliggende E-TREKK - 0,80</li> </ul>

FIG Artistry deductions apply (current at time of competitions)

**FIG Seriebonus**

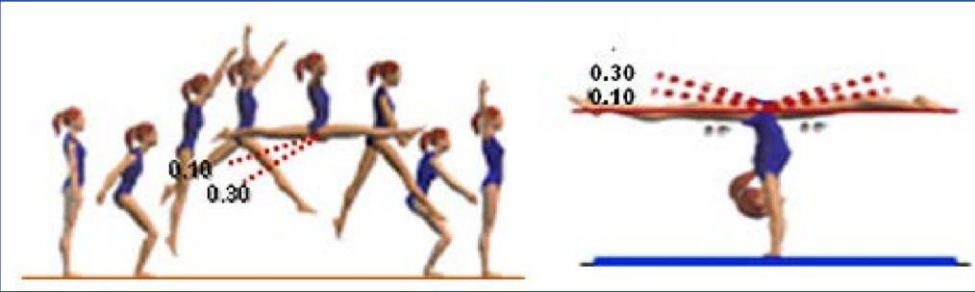
**BONUS 0.30**

2/1 piruett - frivalgt

**BONUS 0.20**

3 tellende gymnastiske elementer av D verdi

## Frittstående nivå 1

D karakter 5.50 + Bonus	FIG trekk				
<p><b>Generelt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnasts må ha minst tre akrobatiske serier</li> <li>Bonus for dobbel baklengs salto i serie kommer i tillegg til de tre obligatiske seriene.</li> </ul> <p>- Gymnastiske hopp/sprang er ikke tillatt rett etter landing fra en akrobatiske serie. Landingen skal være kontrollert.</p> <p>- Trekk for koreografi i hjørnene i hht. FIG Code of Points</p>					
<p><b>Mangler element VM</b></p> <p><b>Ikke forsøk VM + 2.00</b></p>	<p><b>Split uten toleranse. Mangler 180° splitt eller bendeling D</b></p>  <p>panel VM</p> <p><b>Splitt trekk E panel</b></p> <table border="0"> <tr> <td>&gt; 0° - 20°</td> <td>trekk 0.10</td> </tr> <tr> <td>&gt; 20°</td> <td>trekk 0.30</td> </tr> </table>	> 0° - 20°	trekk 0.10	> 20°	trekk 0.30
> 0° - 20°	trekk 0.10				
> 20°	trekk 0.30				

- Bonus 0,2p for å stå i landing ("plante") i hopp, skranke, bom, og i frittstående for å stå i landing i akrobatiske serie der siste element salto (0,2 per serie)

VERDI	ELEMENTS (SERIER OG ELEMENTER I VALGFRI REKKEFØLGE)
1.00	Araber – flikk-flakk strak salto baokver med 2/1 skrue
1.00	Valgfri serie med følgende elementer (serien kan inneholde flere elementer, men disse tre må med) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Araber</li> <li>• Whip salto eller flikk-flakk</li> <li>• Strak baklengs salto med 1/1 skrue</li> </ul> <b>Eller dobbel salto (som gir bonus).</b>
1.00	En serie av følgende tre alternativer (ekstra elementer i serien er tilatt) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strak baklengs med 1 1/2 skrue - direkte salto forover</li> <li>• Salto forover – salto forover med 1/1 skrue</li> <li>• Strak salto forover med 1/1 skru – direkte salto forover</li> </ul>
0.50 0.50	Gymnastisk serie med minst 2 ulike hopp av min C verdi
0.50	Minimum B – piruett

#### NGTF BONUS

0.50

Dobbel kroppert eller pikert salto – uten fall. Bonus gis kun en gang.

Ekstra ca. 10 cm matte er tillatt uten trekk

FIG Artistry deductions apply (current at time of competitions)

**Ett av hoppene i øvelsen må ha minst 180 graders beinsplitt uten toleranse. De andre hoppene trekkes ihht Code of Points.**

Myke matter, ikke fjærer 8m x 2m

## Styrke og bevegelighet nivå 1

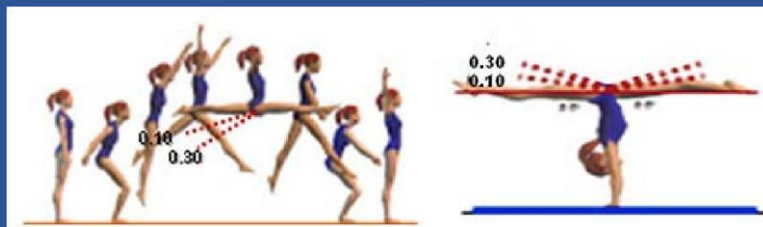
D verdi 5.00

Generelle trekk gjennom hele øvelsen.

- HOLDS 2 sekunder Manglende hold 0.30
  - FIG trekk for bøyde armer, bøyde bein og body alignment i alle elementer
- \* indikerer at dersom gymnasten faller skal hun starte der for å gjøre neste element (instruksjon fra D1 dommer)

Mangler  
element  
VM

Ikke forsøk  
VM + 2.00





Splitt trekk E panel  
> 0° - 20° trekk 0.10  
> 20° trekk 0.30



Start sittende på gulvet mellom håndskrankene



VERDI	FORKLARING	TREKK
0.30	Løft til pikert sitt – <b>hold</b> i 2 sekunder	Beina lavere enn vannrett 0.10, 0.30
0.50	Løft til Russian lever – beina sammen <b>HOLD 2 sekunder</b>	Ryggen ikke parallel med gulvet 0.10, 0.30 Beina ikke til ansikt i piking 0.10, 0.30

0.30	Løft til stalder-sitt <b>HOLD 2 sekunder</b>	 <p>Beina hviler på armene 0.30 Føttene lavere enn hoftehøyde 0.10, 0.30</p>
0.50	Press til håndstående <b>HOLD 2 sekunder</b>	 <p>Føttene brusher gulvet på vei opp til h.st 0.30 Føttene kommer ikke forbi hendene på vei opp til pressen – ikke godkjent Kommer ikke til håndstående – ikke godkjent</p>

	Piker ned til stående (de foregående elementene skal gjøres i ett). Fingrene peker pakover, hendene på gulvet.	Sitter mellom elementene 0.50 hver gang (dette er et spesielt trekk og ikke et fall)
0.50	Bakover rulle til håndstående – hopp med hendene i hst.	Reiser seg opp før rullen 0.10 Bøyer beina ved inngang til rullen 0.10, 0.30 Deler beina ved inngang til rullen 0.10, 0.30 Setter hendene i gulvet ved inngang til rullen 0.10, 0.30 Kommer ikke til håndstående 0.30 Hopper ikke på hendene i hst. 0.10
0.50	Fra håndstående – piker ned til pikert stående – hendene flate på gulvet, fingrene peker bakover	 <p>Pikert stående med håndstøtte 0.30</p>
0.50	Vise "nålen" på ett bein "needle stand"	Trek for beinsplitt
0.50	Vise nålen på det andre beinet	Trek for beinsplitt

0.50	Fra "nålen" – direkte bro forover til stående på ett bein – hold beinet minimum vannrett i 2 sekunder	 <p>Trekk for beinsplitt i håndstående Foten under vannrett</p>
0.50	Løft beinet med hjelp av hendene til <b>HOLD</b> i to sekunder	
0.50	Direkte bro bakover til sittende i jentespagat på matten.	<p>Trekk for beinsplitt Føttene berører gulvet 0.10, 0.30 Bøyer beina for å komme til spagat 0.10, 0.30</p>
0.50	Roter til herrespagat uten å bruke hendene	<p>Støtter med hendene 0.30 Trekk for beinsplitt</p>
0.50	Roter videre til damespagat med andre foten frem – uten håndstøtte	<p>Støtter med hendene 0.30 Trekk for beinsplitt</p>
0.50	Samle føttende. Sittebro til stående	Trekk for beinsplitt
0.30 0.30 0.30	Spagathopp – sats og landing på begge bein. - Spagathopp med ½ (vendingen må gjøres i begynnelsen av hoppet) Splitthopp (herrespagat) Skal gjøres etter hverandre, men ikke rebound - <b>DIREKTE</b> <b>Salto bakover kroppert</b>	Trekk for beinsplitt

Myke matter 8m x 2m Håndskranker

