

## Hopp – Nivå 3

To hopp utføres og karakteren deles på to.

**Yurchenko** er obligatorisk (*skal vises FØRST*) og hopp nr. to er valgfritt mellom alternativ 1 - overslag eller alternativ 2 – tsukahara.

*Ved feil rekkefølge trekkes 2,0 p fra D-verdien i første hopp.*

Dersom kun ett hopp utføres, deles karakteren på to. (D-karakteren deles på to og E-karakteren deles på to og legges sammen).

Begge hopp må være innenfor kravet for å få trinnet godkjent.

### OBLIGATORISK HOPP - Yurchenko

**D-verdi 3,00**

Fra hesten til oppbygde matter bak - land på øvre del av ryggen, bena må ikke treffe matta.

Håndisett-matte kan legges opp inntil 10 cm nede på brettet.

- Kun ett hopp
- Hestens høyde – min. 115cm -maks 125cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hesten er tillatt
- Matteoppbyggingen bak hesten – min 120cm – maks 130 cm

### Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp maks 25m</b>			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
<b>Første fase – sats- innhopp</b>			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Feil kroppsposisjon	x	x	
• For høy inn på hesten	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Delte ben	x	x	
<b>Støttefasen</b>			
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		

• Bøyde armer	x	x	x
<b>Annen svevfase</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>
• Overdreven snapp	x	x	
• Høyde	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Bendeling	x	x	
<b>Lengde</b>			
• Utilfredsstillende lengde	x	x	
• Hopp etter landing, bevege kroppen i motsatt retning, • Beina treffer matta	x x	x x	x x
• Lander med føttene på hesten			0.80
<b>Generelt og landing</b>			
• Dynamikk	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon (lande med øvre del av ryggen i matta)	x	x	
• Underrotasjon av "salto"			
○ Treffer/subber matta med beina på vei til rygliggende	x	x	x
○ Lander stående før fall til rygliggende			x
• FIG sine kroppsposisjonstrekk	x	x	x
• Lander utenfor senterlinje ved første kontakt på matta	x		
• Lander på beina på matta og ikke rotasjon nok til å lande på ryggen			0,80

NB: Yourschenko-matte obligatorisk for rondat-hopp Hvis ikke – 0 i karakter.

### Alternativ 1 - overslag D verdi 3.00

Fra hesten til oppbygde matter bak – land på føttene og fall til mageliggende, (hopp ikke tillatt)

- Kun ett hopp.
- Hestens høyde – min 115cm – maks 125 cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hesten er tillatt
- Matte oppbyggingen bak hesten – min 120cm – maks 130 cm

### Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp 25m maksimum</b>			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
<b>Første fase og bena på springbrettet</b>			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Vinkel i hofta	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde ben	x	x	X
• Bendeling (føtter eller legger)	x	x	
<b>Støttefase</b>			
• Håndisettet: ikke samtidig/suksessivt	x		
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Mangelfullt fraskyv	x	x	
• Bøyde knær	x	X	x
<b>Annen svev fase</b>			
• Høyde	x	x	X
• Ikke strak kropp	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x

• Beindeling	x	x	
<b>Lengde</b>			
• Mangelfull lengde	x	x	x
• Hopp etter landing – beveger kroppen i motsatt retning	x	x	x
• lander med føttene på hesten			0.80
<b>Generelle feil og landingsfeil</b>			
• Dynamikk	x	x	x
• Greier ikke å beholde kroppsposisjonen i fallet fremover	x	x	
• Underrotasjon			
○ Uten å gå bakover	x		
○ Med flere skritt bakover		x	
• FIGs kroppsposisjonstrekk brukes	x	x	x
• Ute av senter ved landing (første kontakten)	x		

NB: Yourschenko-matte obligatorisk for rondat-hopp Hvis ikke – 0 i karakter.

**Alternativ 2 - tsukahara****D verdi 3,00**

(¼ til ½ dreining inn). Fra hesten til oppbygde matter bak – land på beina og fall bakover til ryggliggende, hopp til ryggliggende ikke tillatt.

- Kun ett hopp.
- Hestens høyde – min 115cm - maks 125 cm
- Ekstra matte på 5cm over kanten av hasten er tillatt
- Matte oppbyggingen bak hesten –min 120cm – maks 130 cm

### Apparatspesifikke trekk (E –dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
<b>Tilløp 25m maksimum</b>			
Mangel på akselerasjon i tilløpet	x	x	
<b>Første fase og beina på springbrettet</b>			
• Bena lander utenfor senter (uansett retning)	x		
• Vinkel i hofta	x	x	
• Svai	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	
<b>Støttefase</b>			
• Vinkel i skuldre	x	x	
• Passerer ikke gjennom vertikalen	x		
• Bøyde knær	x	x	x
<b>Annen svevphase</b>			
• Overdreven snapp	x	x	
• Høyde	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon	x	x	
• Bøyde knær	x	x	x
• Beindeling	x	x	

Lengde og landing			
• Utilfredsstillende lengde	x	x	
• Hopp etter landing, bevege kroppen i motsatt retning	x	x	x
• Lande med bena på hesten			0.80
Generelt			
• Dynamikk	x	x	x
• Klarer ikke å opprettholde korrekt kroppsposisjon i fallet bakover	x	x	
• Underrotasjon:			
○ Uten å falle forover	x		
○ Med fall forover		x	
• FIGs kroppsposisjonstrekk	x	x	x
• Lander utenfor senterlinje ved første kontakt på matta	x		
• Riktig kroppsposisjon i landingen, men bena treffer ikke matta			x

## Obligatoriske elementer i skranke

Alle deler av kroppen må være innenfor de gitte krav til grader

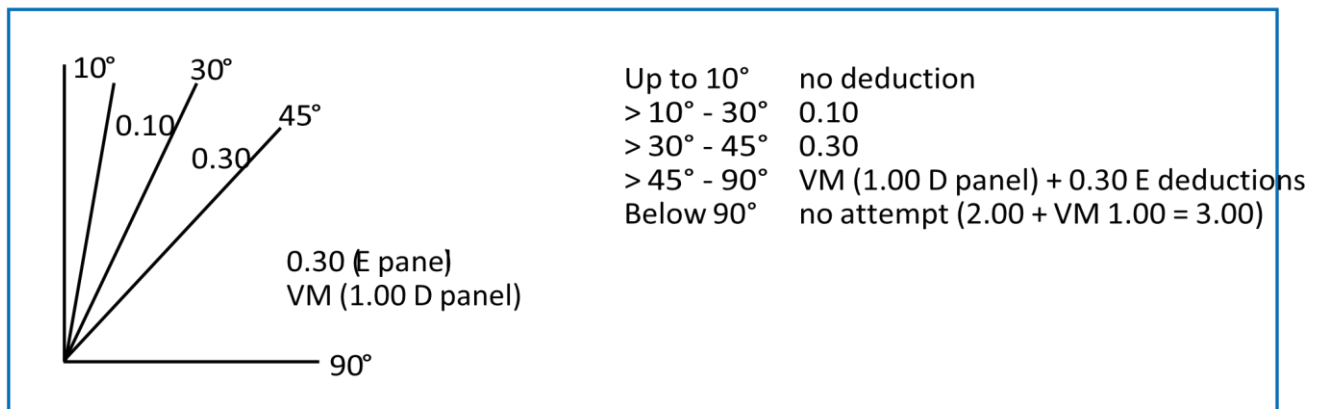
Hvis det er en pikering i hoften, trekkes linjen fra hendene til knærne eller til laveste kroppsdel.

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

- 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)

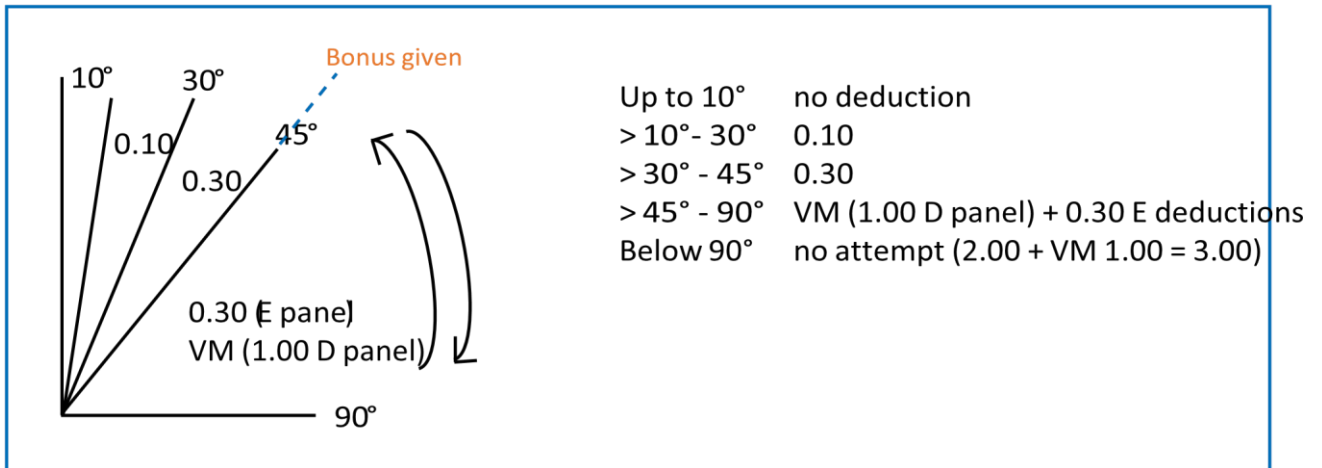
### NGTF vipp til håndstående-trekk:

Uneven bars diagrams for Compulsory 3,2,1 elements

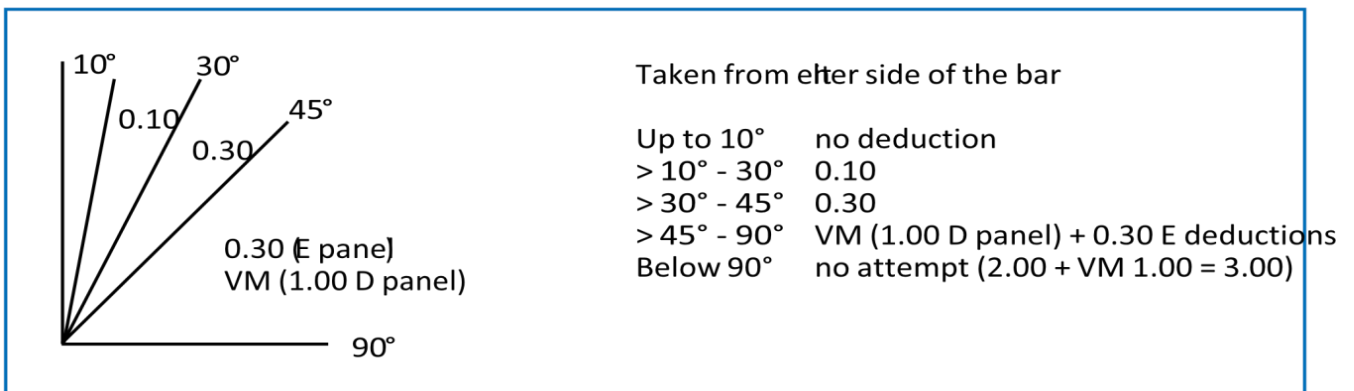


NGTF cast to handstand penalties

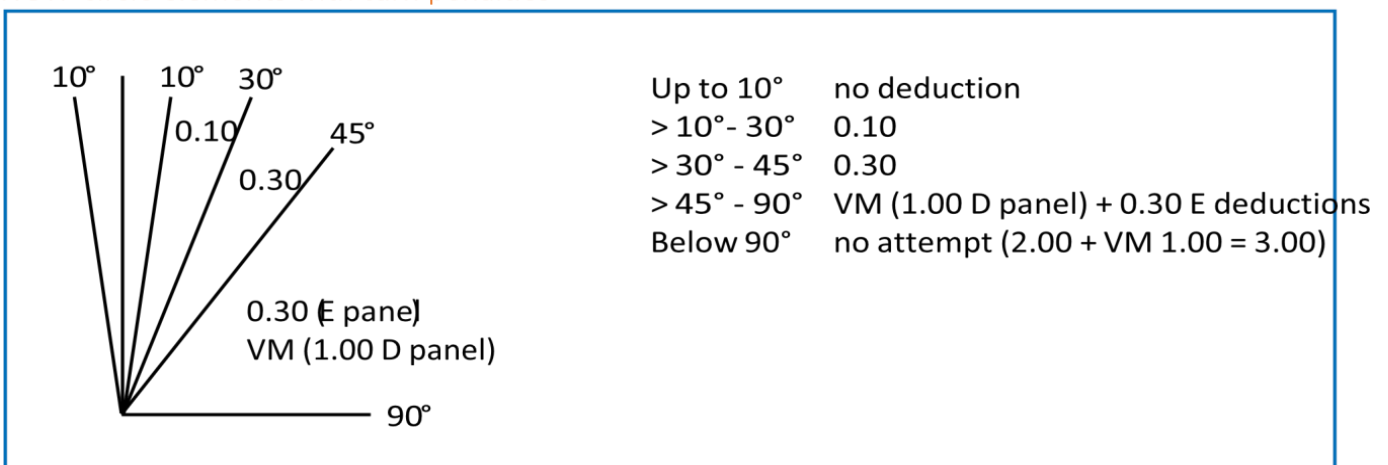
NGTF svingelement-trekk – sving som ikke går over holmen, men kommer tilbake i samme retning gymnasten kom fra



NGTF omsving elementer – elementer med dreining (kjempeomsving, fri hjulomsving, stalder, endo, såleomsving forover/bakover, fri weiler kipp, fri såle): Trekk for disse elementene tas fra begge sider av holmen



### NGTF circle elements with turn penalties





## Skranke – nivå 3

En holme 2.55m (høye holmen)	$D = 4.00 + \text{Bonus}$	Bruk FIG trekktabell dersom ikke annet er spesifisert
------------------------------	---------------------------	---

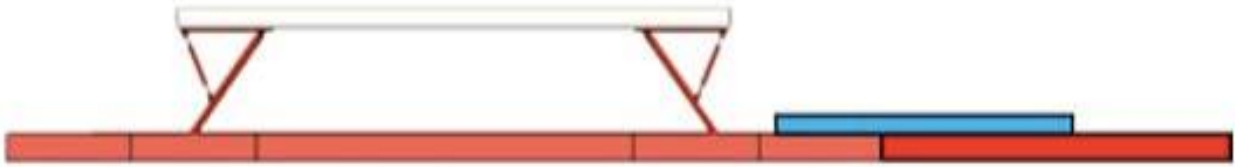
Verdien av elementet er spesifisert i teksten	Ikke forsøk på element VM (Verdi Mangler) - 2.00	Kipp- og omsving trekk i henhold til diagrammet
---	--	---

Ekstra elementer er tillatt for å sette sammen en øvelse, men dommer trekker for utførelse av disse elementene også.

Verdi	ELEMENTER (valgfri rekkefølge)	Kommentarer
	Opphopp – fra heng, vanlig overtak, fartsøkning	
0.50	Hengkip	
1.00	Vipp til håndstående (valgfri oppgang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NGTF trekk for grader - se diagram</li> </ul>

1.00	<p><b>fritt hjulomsving eller</b></p> <p>Omsving element som gir BONUS: stalder, endo, såle forover eller bakover, fri weiler kipp (Evn. ½ vending i disse elementene gjelder Bonus som for neste punkt.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NGTF omsvingtrekk fra tabellen</li> </ul> <p><b>Bonus 0.50</b></p>
0.50	Kjempeomsving bakover	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NGTF omsvingtrekk fra tabellen</li> <li>• (trekk i oppsving før evn ½ vending også)</li> </ul> <p><b>BONUS</b> 0.50 x 2 = 1.00 max</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonus ekstra kjempe bakover med ½ dreining til håndstående</li> <li>• Ved utførelse av 1 x kjempe bakover med ½ gis 0.50 bonus – kjempe bakover må utføres direkte etterpå.</li> <li>• ved utførelse av 2 x kjemper bakover med ½ vending i begge - direkte etter hverandre gis 1.0 bonus – Kun 2 kjemper ½ vending kan utføres.</li> <li>• For bonus må vendingen være ferdig dreid over 45°</li> <li>• Fritt pikert omsving (fri såleomsving) samlede ben til min 45 grader = 0,50 bonus</li> <li>• NGTF trekktabell for sving brukes.</li> </ul>
0.50	Kjempe bakover til håndstående	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NGTF omsvingtrekk fra tabellen</li> </ul>
1.00	Avsprang: strak baklengs salto til stående (strak engelsk mann)	Gymnasten kan gjøre avspranget til valgfri side

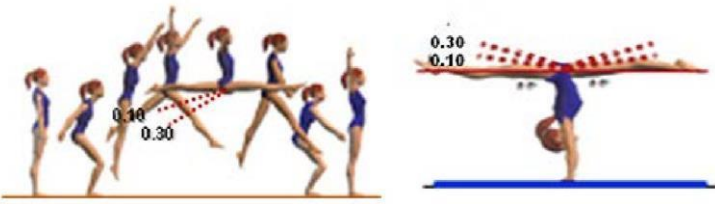
## BOM – nivå 3



Landingsmatter 30 cm fra gulvet

Selvalgt øvelse med obligatoriske elementer, valgfri rekkefølge

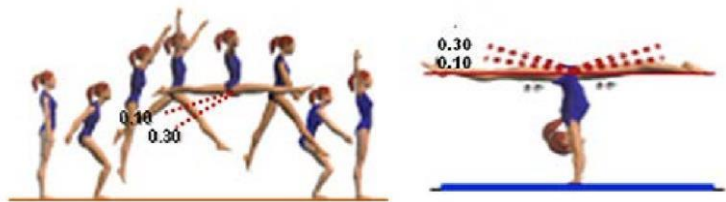
Ingen tidtaking	D Verdi 4.00 + Bonus	Bruk FIG trekketabell
<p><b>Generelt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dersom gymnasten faller etter ett element som skal være i serie, må gymnasten gjøre nytt forsøk på hele serien</li> <li>• Dersom gymnasten faller i serien før avhoppet må hele serien repeteres.</li> <li>• Alle "hold-elementer" skal holdes i 2 sekunder</li> <li>• <b>Vise på tå-bevegelser i hver lengde (releve)</b></li> </ul>		<p>Ikke forsøk på et oblig element - 2,00 (VM=verdi mangler)</p> <p>Ikke hold 2 sek - 0,30</p> <p>E-dommer trekker -0,50 ved utelatelse av releve</p>

<p><b>Manglende element</b>  <b>VM =verdi mangler</b></p> <p><b>Ikke forsøk på element</b>  <b>VM - 2.00</b>  <b>D-panel trekker</b></p>	<p><b>Krav til 180 graders splitt, ingen toleranse</b></p>  <p><b>D- panel VM</b></p>	<p><b>Stopp i serier</b>  <b>spesifisert for hver</b>  <b>enkelt kombinasjon</b></p>
	<p><b>E-panel-trekk for manglende beinsplitt:</b></p> <p>&gt; 0° - 20° trekk - 0.10</p> <p>&gt; 20° trekk - 0.30</p>	

Verdi	ELEMENTER (valgfri rekkefølge)	Kommentarer
1.00	Hopp opp til svevsittende (vis posisjonen bena på utsiden av armene) press til håndstående ( <b>hold 2 sekunder</b> ) med samlede ben, ned til utgangsposisjon (fri svevsittende)	VM- trekket vil bli benyttet om elementet ikke viser håndstående og ned igjen til fri svevsittende + eventuelt fall om det kommer i tillegg Hvis bena ikke passerer bommen etter første svevsittende, mister gymnasten elementet VM – 2,00
0.5 0.5 0.5 0.5	Baklengs bro (løft benet i min. 90 grader før broen starter) direkte flikk flakk  <b>Eller</b> Flikk flakk direkte Flikk flakk	<ul style="list-style-type: none"> <li>-0,10 beinløft mellom 45-85 grader</li> <li>-0,30 beinløft mangler før bro</li> <li><b>Absolutt krav til 180 graders splitt i broen (når passering av håndstående) - 0,50 men mister ikke serien</b></li> <li>- 0,50 hvis stopp i forbindelsen/serien, D-Dommer trekker</li> </ul>

1.00 0.5 0.3	Forlengs bro Hjul Strekkhopp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 elementer i serie = <b>0.20 bonus</b></li> <li>• Alle 3 elementer i serie = <b>0.30 bonus</b></li> <li>• Det frie beinet kan svinges rett inn i hjulet – ingen ekstra skritt</li> <li>• Tar man ett ekstra skritt fra foroverbroen til hjulet trekkes -0,30 av E-Dommer</li> </ul>
0.5 1.00	Splitt hopp direkte flik flakk til landing på samlede bein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0.50 for stop i forbindelsen/serien D-Dommer trekk</li> </ul>
0.5 0.5 0.5	Hel piruett direkte ½ piruett, ½ vending på begge ben (enten forover eller bakover, men ½ piruett, ½ vending serien i same retning) <b>Eller</b> Sittepiruett 180 grader	<p>Fall mellom ½ piruett- ½ vending. Mangler den - 0.50 for manglende serie + fall</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BONUS: + 0,10</b> for 2 piruetter i serie</li> <li>• Alle 3 elementer i serie + <b>0.20 i Bonus</b></li> </ul>
0.3 0.3 0.3	3 hopp i serie: Landmåler hopp (180° splitt ingen toleranse) Spagathopp eller sprikhopp (damespaget eller herrespagat) (180° splitt ingen toleranse) Sissone som avsluttes i arabesque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum 2 av de 3 hoppene må være i serie, hvis ikke trekkes – 0,50 D-Dommer trekk</li> <li>• 2 av de 3 hoppene må ha 180 grader uten toleranse D-Dommer trekk -0,30 som er elementverdien. E- dommer trekker utførelsen av dem</li> <li>• D - <b>BONUS:</b> om alle 3 hoppene er i serie + <b>0.20</b> (gis selv om splittene ikke er 180 grader)</li> <li>• Arabesque holdes ikke - 0.30</li> </ul>
0.5 0.5	Araber Strak baklengs salto	Stopp mellom elementene – 0,50 D-Dommer trekk

## Frittstående – nivå 3

D-verdi 4,00 + Bonus		Bruk FIG trekk
<b>Generelt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle elementer i en akrobatisk serie må gjøres i ett.</li> </ul>		Verdi for serier
Direkte hopp etter en akrobatisk serie er ikke tillatt, gymnasten skal vise kontroll i landingen.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trekk for manglende koreografi i hjørnene i henhold til FIG trekktabell</li> </ul>		
<b>Mangler element VM</b>  <b>Ikke forsøk på element VM - 2.00</b>	<p><b>Alle splitter må være 180°, ingen toleranse</b></p>  <p><b>D - panel trekker VM - 2,00</b></p> <p><b>Splitt trekk - E panel</b>          &gt; 0° - 20°      trekk 0.10          &gt; 20°          trekk 0.30</p>	<b>Trekk for stopp i serie fremgår av tekst</b>

Verdi	ELEMENTER (serier og elementer i valgfri rekkefølge)	KOMMENTARER
1.00	Araber flikk flakk, strak baklengs salto med ½ skru	
1.00	Stift- salto forover kroppert	<b>Bonus: Erstatte kroppert salto forover med strak salto forover +0,40</b>
1.00	Fra stående på to bein – hopp direkte hinkesats araber, 3 flikk flakker-kroppert baklengs salto	
1.00	Fritt overslag forover (kineser) Eller fritt hjul (smetterling)	•Kineseren/smetterling kan følge etter en hoppserie eller et annet element, maks 3 skritt, men ikke fra tilløp – trekk = - 0.30
0.50	360 graders Piruett med å holde i beinet hele veien rundt, skritt direkte piruett Eller Sittepiruett 360 grader	• 0.50 for brudd i serien D-Dommer- trekk (retning på piruettene kan velges fritt, men må gjøres på forskjellige bein)
0.50 0.50	Gymnastisk hoppserie: Benvekslingshopp Benveksling med kvart dreining (Johnson)	• 180° splitt, ingen toleranse i benvekslingshoppet D-Dommer trekker - 0,50 <b>Bonus: Bytter ut hopp 2 med benveksling 180 grader dreining + 0,30</b>
0.50 0,50	Splitthopp i dame- eller herre spagat, sats på to bein- med 360 graders dreining Kroppsbølge	

**FIGs artisteritrekke benyttes**

## **Styrke og bevegelighet - nivå 3 (likt nivå 4)**