

HOPP – Nivå 1

To forskjellige hopp, gjennomsnittskarakter 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)

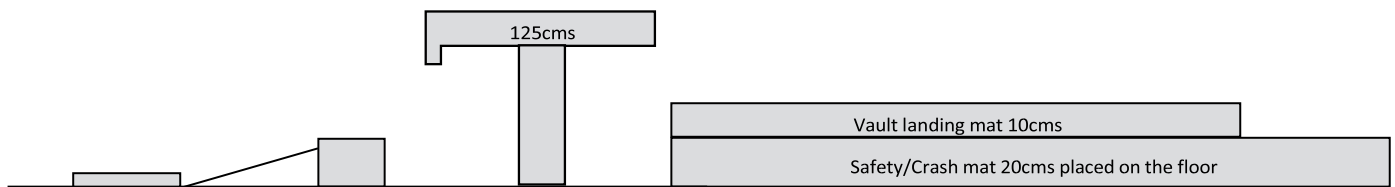
- Høyde på hesten - 125cm
- Høyde på mattene – 20 cm + 10 cm.

Apparatspesifikke trekk (E-dommere)

Feil	0.10	0.30	0.50
Tilløp maks 25m			
Første svevfase			
– 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	
Støttefase			
– 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
Andre svevfase			
• 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	
Åpen kroppering krever en åpen vinkel i hofta, en pikering i hofteleddet gjør at hoppet dømmes som kroppert (D-dommer). Kravet er ikke vinkel i hofteleddet i "opp-ned"-posisjon (inverted position) ifølge FIG. Dersom hoppet settes ned i verdi til kroppert/pikert, blir det trukket for kroppert/pikert posisjon. 			
• Mangelfull og/eller sen utstrekning (kropperte og pikerte hopp)	x	x	
• Bøyde bein	x	x	x
• Beindeling	x	x	
Lengde			
• Utilstrekkelig lengde	x	x	
Generelle feil og landingsfeil			
• 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

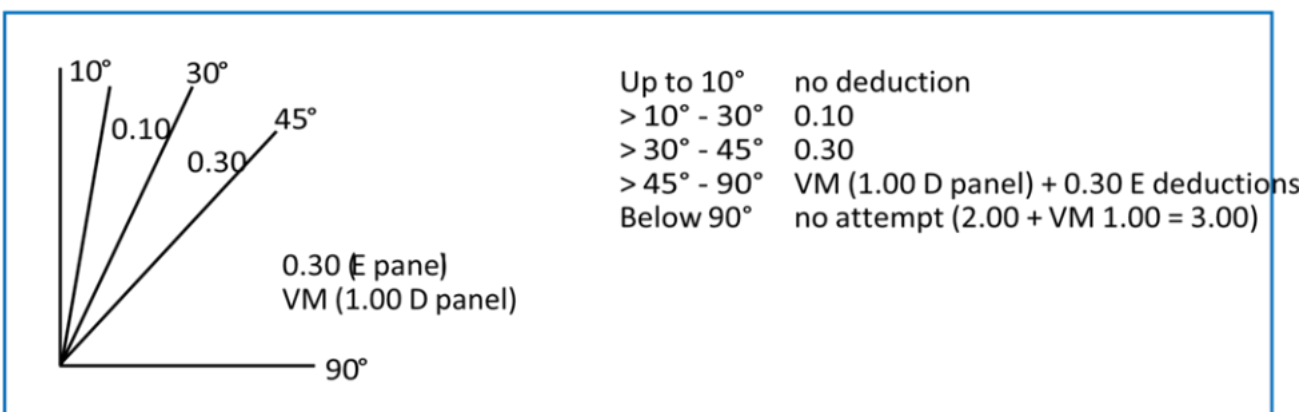
Alle deler av kroppen må være innenfor de gitte krav til grader

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

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

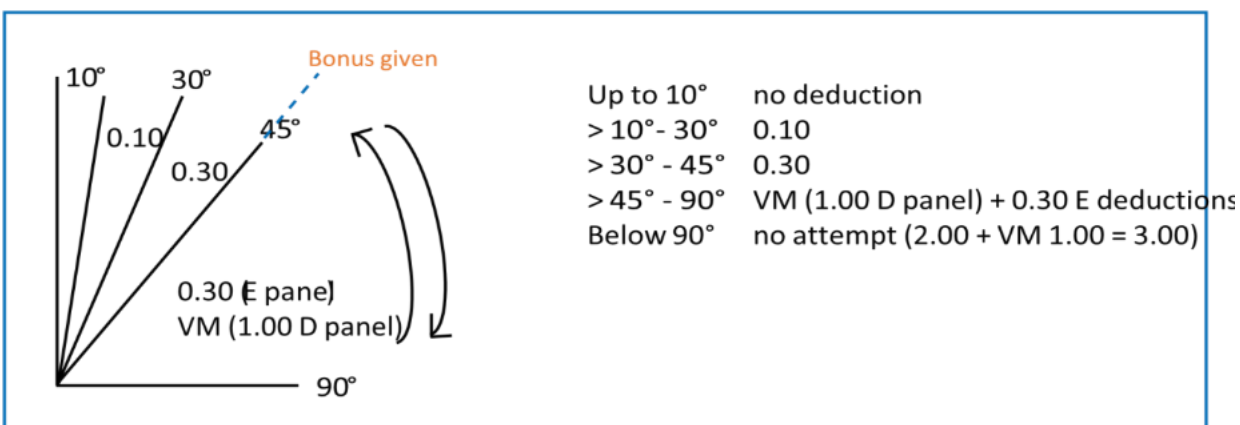
NGTF vipp til håndstående-trekk:

Uneven bars diagrams for Compulsory 3,2,1 elements

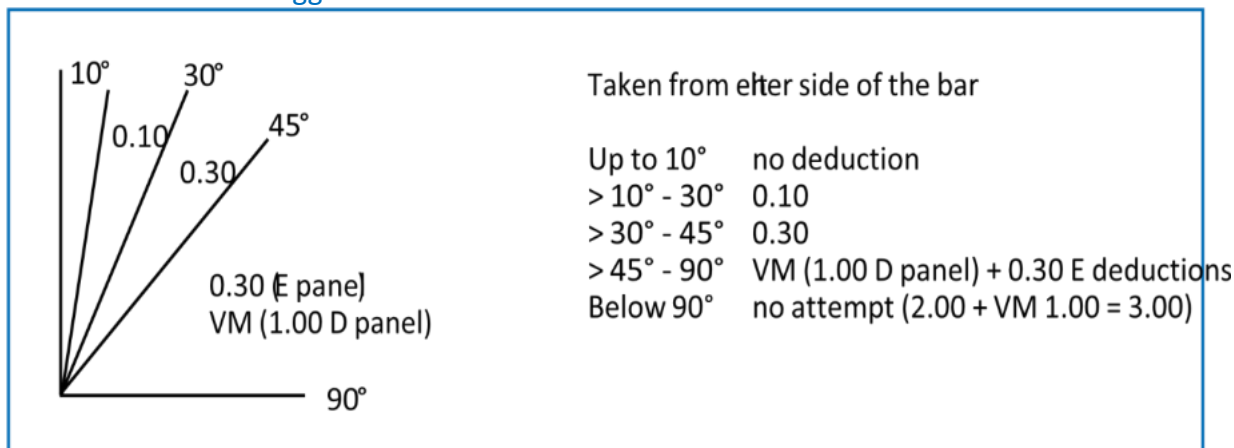


NGTF cast to handstand penalties

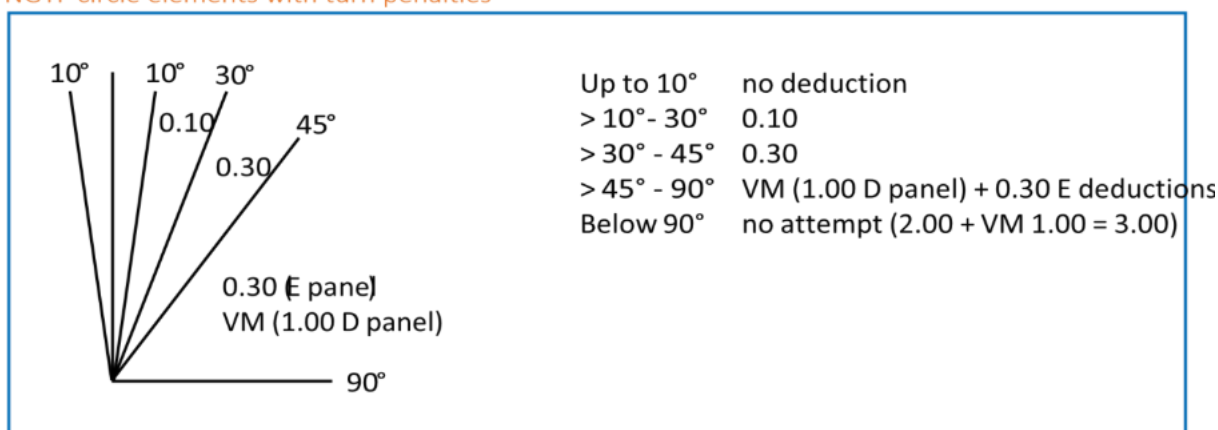
NGTF svingelement-trekk – sving som ikke går over holmen, men kommer tilbake i samme retning gymnasten kom fra



NGTF omsvingelementer – 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



NIVÅ 1- SKRANKE

Vanlig Skranke med to holmer

D = 6,00 + 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 omsvingtrekk i henhold til diagrammet

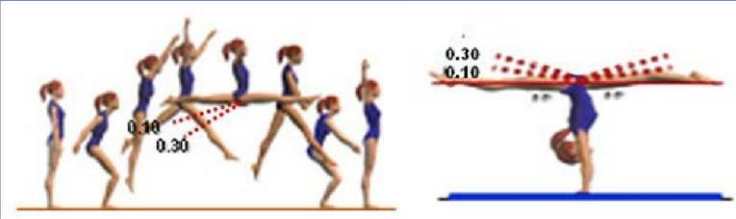
Dersom gymnasten gjør flere elementer i øvelsen, vil dommerne trekke for utførelse.

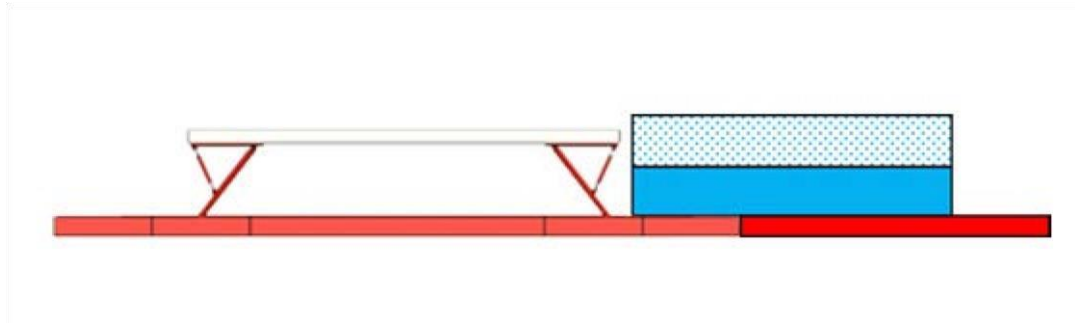
Verdi	ELEMENT	KOMMENTAR
1,00	Opphopp – fra hengende med overtak – fartsøkning Hengkippl direkte vipp til håndstående	Vipp til håndstående med delte ben er tillatt, men håndstående skal være i håndstående VM -2,00
1,00	Kjempe bakover til håndstående	Bruk NGTF trekk for omsving Trek tas i oppsvinget
1,00	Kjempe forover (L-grep er tillatt)	Bruk NGTF trekk for omsving Trek tas i oppsvinget Delte bein er tillatt med 0,3 p i trekk
1,00	Holmenært omsving til håndstående	NGTF trekk for omsving
1,00	Element med grepskifte fra vanlig grep til L-grep/undertak til håndstående	NGTF trekk for omsving med vending
1,00	Element med grepskifte fra undertak/L-grep til vanlig håndstående	NGTF trekk for omsving med vending
1,00	Kjempe bakover til håndstående	
1,00	Kjempeomsving med fartsøkning til dobbel salto bakover, strak engelskmann med 1/1 dreining eller annet avhopp med B-verdi (unntatt strak engelskmann med ½ skru)	Fartsøkning – i skuldre og hofte • Kun hofte 0,1 • Kun skulder 0,1 • Ingen fartsøkning VM 1,00
Bonus: • L-grep -element til håndstående =0,5 • L-grep element med dreining 180= 0,5 • Fritt pikert såleomsving til min 45 grader= 0,5		

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
Generelt - Dersom gymnasten faller midt i en serie må hun gjøre elementet etter fallet. - Dersom gymnasten faller i en serie til avhopp kan hun forsøke serien på nytt. - All hold-elementer skal være 2 sekunder - Minst ett hopp med 180° splitt (skal være 180). Alle andre hopp med splitt – benytt FIGs trekktabell. - Gå på tå i hver bomlengde – dersom ikke – 0,5 i E- trekk (ikke trekk artisteri trekket også)		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



Selvvalgt 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	• 1.00 trekk for stop i serie
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	• -0.50 for stopp i serie D-dommer trekker • 180° splitt - må være en del av hoppserien (ingen toleranse for mindre splitt enn 180 grader) – 0,50 D-dommer trekker
0.50	Ett ekstra C gymnastisk-element	• Kan være en del av hoppserien
0.50	Minimum 540 graders sittepiruett	Trekk – 0,5 hvis 360 graders sittepiruett
1.00	Avhopp Araber eller flikk-flakk inngang til strak baklengs med hel skru (360) til stående på høye matter (ca 80 cm) – Eller Araber eller flikkflakk inngang til kroppert eller pikert salto 1 1/3 til ryggliggende – landing i kroppert posisjon til oppbygd bak – ca 150 cm.	• Trekk for skritt i landing kun ved skritt til siden • Note – Skritt ut av matta – 0, 5 p • 360 graders skru til fall på rygg = fall 1.00 • For 1¼ salto til ryggliggende – øvelsen er avsluttet når gymnasten lander på ryggen • Lande kroppert stilling på baken eller subbe føttene på veien til ryggliggende E-TREKK - 0,80

FIG Artistry deductions apply (current at time of competitions)

FIG Seriebonus

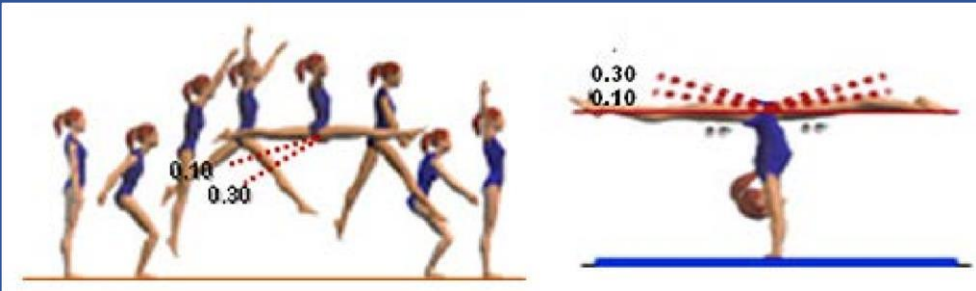
BONUS 0.30

2/1 piruett - frivalgt

BONUS 0.20

3 tellende gymnastiske elementer av D verdi

Frittstående nivå 1

D karakter 5.50 + Bonus		FIG trekk
Generelt - Gymnasts må ha minst tre akrobatiske serier - Bonus for dobbel baklengs salto i serie kommer i tillegg til de tre obligatiske seriene. - Gymnastiske hopp/sprang er ikke tillatt rett etter landing fra en akrobatisk serie. Landingen skal være kontrollert. - Trekk for koreografi i hjørnene i hht. FIG Code of Points		
Mangler element VM Ikke forsøk VM + 2.00	Split uten toleranse. Mangler 180° splitt eller bendeling D	
	 panel VM	
	Splitt trekk E panel > 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) • Araber • Whip salto eller flikk-flakk • Strak baklengs salto med 1/1 skrue Eller dobbel salto (som gir bonus).
1.00	En serie av følgende tre alternativer (ekstra elementer i serien er tilatt) • Strak baklengs med 1 1/2 skrue - direkte salto forover • Salto forover – salto forover med 1/1 skrue • Strak salto forover med 1/1 skru – direkte salto forover
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

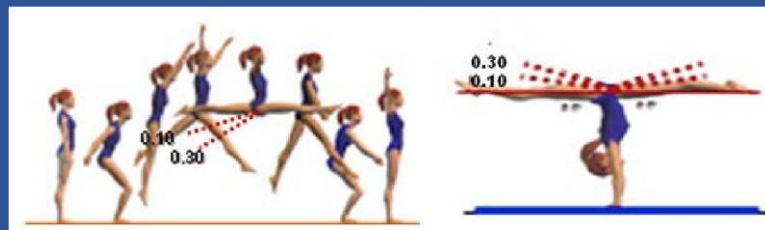
D verdi 5.00

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 håndkrankene



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

0.30	Løft til stalder-sitt HOLD 2 sekunder	 Beina hviler på armene 0.30 Føttene lavere enn hoftehøyde 0.10, 0.30
0.50	Press til håndstående HOLD 2 sekunder	 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

	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	 Pikert stående med håndstøtte 0.30
0.50	Vise "nålen" på ett bein "needle stand"	Trekk for beinsplitt
0.50	Vise nålen på det andre beinet	Trekk for beinsplitt

0.50	Fra "nålen" – direkte bro forover til stående på ett bein – hold beinet minimum vannrett i 2 sekunder	 Trekk for beinsplitt i håndstående Foten under vannrett
0.50	Løft beinet med hjelp av hendene til HOLD i to sekunder	
0.50	Direkte bro bakover til sittende i jentespagat på matten.	Trekk for beinsplitt Føttene berører gulvet 0.10, 0.30 Bøyer beina for å komme til spagat 0.10, 0.30
0.50	Roter til herrespagat uten å bruke hendene	Støtter med hendene 0.30 Trekk for beinsplitt
0.50	Roter videre til damespagat med andre foten frem – uten håndstøtte	Støtter med hendene 0.30 Trekk for beinsplitt
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 - DIREKTE Salto bakover kroppert	Trekk for beinsplitt

Myke matter 8m x 2m Håndskranker

