TURNSTIGEN

Turn kvinner

Gjeldende fra november 2026

Siste endringer/presiseringer i
brun skrift

Lilla skrift

v. 1.07

TURNSTIGEN - GENERELL DEL

1. Formål

Nasjonal Turnstige er laget med henblikk på at konkurransesystemene skal samsvare med utviklingstrekk innen turnsporten. Øvelser skal kunne brukes som et opplæringssystem for gymnaster, trenere og dommere.
Turnstigen er rettet mot bredden i norsk turn, samtidig som øvelser skal kunne benyttes for de som etter hvert vil konkurrere etter internasjonalt reglement FIG.
Det internasjonale bedømmingsreglementet er lagt til grunn. Der hvor ikke annet er presisert gjelder internasjonale bestemmelser.

2. Konkurransereglement

Alle kan delta i nasjonale konkurranser fra det året de fyller 11 år, jfr. Norges Idrettsforbunds bestemmelser om barneidrett.
Klasseinndelingen er som følger:
Rekrutt 11 år (fyller 11 i kalenderåret)
Rekrutt 12 år
Klasse I: 13-14 år
Klasse II: 15-16 år
Klasse III: 17 år og eldre.

I nasjonale konkurranser følges NGTFs premieringsregler. For den nasjonale rekruttkonkurransen følges barneidrettsbestemmelsene. Ved lik poengsum blir det lik plassering. I klasse 11 og 12 år skal alle gymnaster få karakter 1,0 poeng dersom de har gjort et forsøk i apparatet i henhold til barneidrettsbestemmelsene.

Gymnaster i alderen 13 år og eldre må velge enten stige eller FIG-klassen. En gymnast kan gå fra stige til FIG i løpet av kalenderåret, men ikke motsatt. TKTK henstiller til at dette også gjelder alle krets- og regionale konkurranser.
11- og 12-åringer kan veksle mellom FIG og stige, og stille i begge konkurranseformer dersom de ønsker dette.

For å delta i nasjonale stigekonkurranser klasse 1, 2 og 3 anbefaler vi at gymnasten turner minst trinn 3 i skranke, trinn 4 i bom og frittstående og trinn 6 i hopp. I nasjonale stigekonkurranser er det i utgangspunktet ikke innturning/oppvarming i apparatet rett før konkurranseøvelsen. Av sikkerhetshensyn gis gymnaster som utfører følgende elementer rett til innturning:

- Hopp med salto i 2. svevfase.
- Skranke: slippelementer av C-verdi eller høyere, og avsprang med dobbel salto
- Bom: akrobatisk serie med svev + salto.
- Frittstående: akrobatisk serie med dobbel salto.

Det gis mulighet for to forsøk på elementet/ forøvelse for elementet. **Gymnasten har ikke tillatelse til å trene på andre elementer i øvelsen under denne innturningen**. Forsøkene skal utføres enten før gruppen starter i apparatet eller mellom gymnaster forut for gymnastens tur. Gymnastens trener skal gi muntlig beskjed til D-dommer i forkant. Gymnast/ trener er selv ansvarlige for at forsøket utføres mens dommerpanelet dømmer foregående øvelse.

3. Internasjonalt bedømmingsreglement (Code of Points) og bedømming av turnstigen

Det internasjonale reglementet ligger til grunn for turnstigen. Alle trenere og dommere må kjenne til innholdet. Det internasjonale reglementet har egne tabeller i hvert apparat som angir verdien på elementer og det er egne trekktabeller. Elementer som IKKE står i de internasjonale tabellene og som benyttes i turnstigen kalles basiselementer. Basiselementer teller ikke som elementer i de selvvalgte øvelsene i Nasjonal Turnstige. Sluttkarakteren til en gymnast kan aldri bli negativ.

I hopp i de obligatoriske øvelsene er alle trekkene inkludert i tabellen i høyre kolonne, mens alle hopp på hest følger internasjonal trekktabell.
Det er også lagt til et trekk som ikke finnes i CoP. Dersom gymnasten i støttefasen/håndisett på hesten må ta ekstra skritt, trekkes 1,0 poeng per skritt. Dersom gymnasten gjør hodestift, trekkes 1.00 poeng i tillegg til øvrige tekniske trekk.
Gymnasten skal ha Yurchenko-polstringen rundt brettet derom hun gjør rondat/araber inn på brettet (Yurshenko-hopp). Denne polstringen kan ligge der også på hopp med vanlig sats. Ekstra (tynn) matte foran brettet er kun tillatt på Yurchenko-hopp – ikke for øvrige hopp.

I de andre apparatene i turnstigen benyttes internasjonal trekktabell (CoP) samt eventuelle spesifikke trekk som er presisert i tabellen for det aktuelle trinnet.
En «Psykomatte» er tillatt i voltserier i frittstående. Matten skal ligge i ro. Rekruttklassen kan også benytte ekstra matte/ tjukkas i skranke.

Lenke til Code of points:

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20WAG%20COP%202025-2028.pdf

3.1. Bedømming av obligatoriske øvelser

- Utelatelse av elementer i de obligatoriske øvelsene medfører **2.0 poeng** i trekk (D-karakter). Det skilles m.a.o. ikke mellom verdien på basiselementer, A og B elementer. Hvis trener hjelper i selve elementet, underkjennes elementet, og i tillegg kommer eventuelt trekk for trener på podiet (bom og frittstående 0,5 p – D-dommer). Dersom gymnasten har utført elementet og trener tar imot, godkjennes elementet og D-dommer trekker for mottak 1,0 p + trener på podiet (bom, fr.st). Ved **obligatoriske** elementer blir det da et trekk på 2,00 poeng (underkjent element), trener tar imot 1,0 poeng og ev. 0,5 poeng for trener på podiet.
- Dersom gymnasten gjør et forsøk på elementet, og elementet underkjennes, trekkes 0,5 poeng fra D-karakter. Hvis elementet står i samme boks, f. eks 3 schnepper-sving, og gymnasten gjør bare to, trekkes 0,5 p (forsøk på elementet).
- Basiselementer i de obligatoriske øvelsene kan godkjennes selv om den tekniske beskrivelsen ikke er fullstendig oppfylt. Basiselementet (ene) godkjennes av D-dommer når elementet er gjenkjennbart. For eksempel vil D-dommer godkjenne «skritt-passé» hvor armene ikke er plassert riktig, eller en ufullstendig kroppsbølge der D-dommer ser at det er et forsøk på bølge. E -dommer trekker E-dommertrekk, f.eks holdningsfeil og presisjon.

- I de obligatoriske øvelsene trekker E-dommer for utførelse av elementet selv om elementet underkjennes.
- I de obligatoriske øvelsene er det fast rekkefølge på elementene. Feil rekkefølge medfører et engangstrekk på 0,3 p (totalt – uansett hvor mange ganger rekkefølgen byttes om). Trekket gjøres av D-dommer.
- Trekket 0,5 for stopp i serie gjøres av D-dommer og trekkes fra på D-verdi. Dersom gymnasten i en obligatorisk serie, f. eks hjul – hopp faller på hjul og ikke gjør hopp, trekkes 2,0 poeng for manglende element. I tillegg kommer trekk for fall.
- Trekkene er i utgangspunktet i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement.
- Trekkene som er spesifisert i høyre kolonne i de obligatoriske øvelser er trekk som ikke er spesifisert i CoP, da flere av disse elementene er basiselementer.
- **OBS**: Trekk for Body Position (kroppsposisjon) dvs. bøyde bein og/ eller armer, utilstrekkelig beinsplitt og generelle holdningsfeil gjelder for både obligatoriske og selvvalgte øvelser. Maksimalt trekk for holdningsfeil i gymnastiske elementer er 0,5 poeng.
    - 0,1 for liten feil
    - 0,3 for middels feil
    - 0,5 for stor feil.

  I tillegg kommer høyde på gymnastiske hopp, høyde på akrobatiske elementer, bensplitter i broer osv.
- Trekk for holdningsfeil på 0,1, 0,3 eller 0,5 gjelder også gymnastiske basiselementer i obligatoriske øvelser
- I obligatoriske øvelser i skranke måles gradene i vippene fra utgangsposisjon, dvs vipp min 45 grader er en liten vipp – under vannrett.
- Dersom D-karakteren blir lavere en "0», f. eks minus 2 poeng, taster D-dommer inn "0" i datasystemet i D-verdi og legger inn minus 2 poeng som et nøytralt trekk. Endelig karakter kan aldri bli lavere enn "0".

3.2 Bedømming av selvvalgte øvelser:

Som hovedregel er bedømming i selvvalgte øvelser (både D- og E-karakter) lik internasjonal bedømming. I internasjonalt reglement starter utregningen fra 0, mens utgangsverdien for stigens selvvalgte øvelser er angitt i hvert apparat.

Innhold D-verdi (likt FIG):

- D-karakter består av DV (vanskeverdi), CR (komposisjonskrav) og CV (eventuelle kombinasjonsbonuser). Denne verdien legges til øvelsens verdi, og vi får endelig D-karakter.
- Vanskeverdien i selvvalgte øvelser består av de vanskeligste elementene i øvelsen. A-elementer = 0,1, B-elementer = 0,2, C= 0,3 osv. De 8 vanskeligste elementene legges sammen, og utgjør DV. I alle apparater må avsprang telles med (som ett av de 8). I bom og frittstående må 3 elementer være gymnastiske og 3 må være akrobatiske (2 + avsprang). De to resterende er valgfrie (gymnastisk eller akrobatisk).
- Komposisjonskrav gjelder i skranke, bom og frittstående og samsvarer med de internasjonale CR kravene. I tillegg har vi enkelte CR som er egne for stigen i skranke og bom. Ett element kan tilfredsstille flere komposisjonskrav. Elementer som tilfredsstiller CR-kravene, trenger ikke være blant de tellende elementene i øvelsene.

- Kombinasjonsbonuser (CV) følger det internasjonale reglementet
- Nasjonale bonus kommer i tillegg til de spesielle kravene. Bonus gis ikke ved fall i et element
- Prinsipper for godkjenning av elementer følger CoP (internasjonalt bedømmingsreglement)
- Artisteritrekk – følger Code of Points i selvvalgte øvelser og i trinn 4 dersom gymnasten har musikk.

Eksempel på utregning:
Gymnasten gjør trinn 5 i bom med følgende elementer:

- Press til håndstående hold 2 sek. (B akro) – flikkflakk-flikkflakk i serie (B + (B) akro) – benvekslingshopp direkte spagathopp (C + B gymnastisk) – fritt overslag/ kineser (D akro) – piruett 360 gr. (A gymnastisk) – fritt hjul/ smetterling (D akro) – araber- strak salto i avsprang (B + A akro)
  DV: 1A + 1B + 1C gymnastisk- 1A, 3B, 2D akrobatisk. Alle gymnastiske elementer teller + avsprang telles alltid.

	Akrobatisk	**Gymnastisk**	**Antall elementer**	**Sum**
D	kineser smetterling		2	0,8
C		Benvekslingshopp - direkte	1	0,3
B	Press til h.st flikk flakk	spagathopp	3	0,6
A	avhopp	piruett	2	0,2
Sum	5	3	8	1,9

Hun har gjort minimum 3 gymnastiske + 3 akrobatiske og totalt 9 elementer (flikkflakk telles kun en gang). 8 elementer teller i DV.

CR:
gymnastisk serie = 0,5
piruett = 0,5
akrobatisk element bakover og forover/ sidelengs = 0,5
= 1,50 p

CV: Ingen

3.3. Kort øvelse
I selvvalgte øvelser i bom og frittstående må gymnasten utføre minimum 6 elementer. Ved færre elementer gjelder følgende trekk (trekkes fra endelig karakter:

- Utført 5- elementer = -4,00 p
- Utført 3-4 elementer = -6,00 p
- Utført 1-2 elementer = -8,00 p
- Utørt 0 elementer = -10,0 p

I skranke gjelder egne regler. Dersom gymnasten har 5 elementer i selvvalgt øvelse trinn 6 trekkes 2,00 poeng fra endelig karakter.

3.4. Bonus 0,2p i landing

Det gis bonus 0,2 for å stå i landing i hopp, og avhopp i skranke og bom. (Med stå i landing menes "plante", dvs ingen ustøhet). I sport-event system legges bonus inn på D-verdien av øvelsen siden det ikke er noe eget felt for bonus i systemet.

3.5 Drakter mv.

Gymnasten kan velge mellom turndrakt, heldrakt (drakt med lange ben) eller drakt + shorts.
I lag-konkurranser *kan* laget ha ulike drakter, men det henstilles til at laget har så like drakter som mulig. Glittergele eller tilsvarende i håret under konkurranser er ikke tillatt, kun hårspray. Kun små øredobber kan brukes, ikke øreringer eller halssmykker.

4. Dommerpanelet

Dommerne skal ha bestått dommerkurs. Dommerne skal være pent antrukket. I nasjonale konkurranser vil dette si hvit bluse, blå jakke, blått skjørt eller bukse (alternativt sort). Dommerne skal møte godt forberedt til konkurransen.

Dommerpanelet består av 2-4 dommere der en av dommerne fungerer som D1-overdommer. D-dommer fastsetter vanskegrad på øvelsen. Dersom dommersettet består av to dommere, vil D1 også fungere som E1. E-dommer dømmer utførelsen. Ved tre dommere vil D-dommer være ansvarlig for D-karakteren, og gjennomsnittet av E-dommernes karakter utgjør E-karakter (utførelseskarakteren). D-dommer dømmer også utførelse, og dette trekket vil fungere som en kontrollkarakter for E-dommernes gjennomsnittskarakter. Dersom det er store avvik mellom D-dommer og E-dommernes karakter, kan D-dommer kunne gripe inn dersom vedkommende mener dette er nødvendig.

Dommerassistentene som skal ta tid i bom og frittstående, og linjedommere i hopp og frittstående må ha kunnskap om reglementet. D-dommer er ansvarlig for å ha en gjennomgang med dommerassistentene i forkant for å sikre korrekt tidtaking og linjedømming.

Bakerst i turnstigen ligger trekktabeller, elementtabeller, artisteri-trekk og "spørsmål og svar".

HOPP	TRINN 1	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**	**Tekniske feil**	**Trekk**
	På oppbyggd matte – 80 cm fra gulvet. Mattene må være lange nok. Tilløp – sats på brett - **strekkhopp** til stående på matte - spark opp til **håndstående** med ett og ett bein- vis strak håndståendeposisjon- fall kontrollert og fiksert ned på ryggen- armene langs ørene til fiksert posisjon På toppen av mattene plasseres en myk matte/madrass ca 5-10 cm for landing på rygg (kun landing i madrassen, håndstående på mattene).	Manglende fartsøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp Armene ikke ved ørene/ opp i strekkhopp Viser ikke håndstående før fall til rygg Ikke armene langs ørene i avslutningsposisjon Manglende fiksert posisjon i avslutning (lander flatt med stor pikering/ sittende) Se i tillegg generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp	0,1-0,3 0,1 0,1 0,1-0.3 0,1-0,3 0,1-0,3

HOPP	TRINN 2	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**	**Tekniske feil**	**Trekk**
	På oppbygd matte – 80 cm fra gulvet. Mattene må være lange nok. **Overslag til ryggliggende** til krum («båt») posisjon På toppen av mattene plasseres en myk matte/madrass ca 5-10 cm. for landing på rygg (kun landing i madrassen etter håndstående på mattene).	Manglende fartsøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp 1.svevfase, anslagsfase og 2. svevfase bedømmes i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement Ikke armene langs ørene i avslutningsposisjon Manglende fiksert posisjon i avslutning (flatt/ med stor pikering/ til sittende) Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående Se i tillegg generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3 0,1-0,3 1,0 p per skritt

HOPP	TRINN 3	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**	**Tekniske feil**	**Trekk**
	På oppbygd matte – 80 cm fra gulvet. Mattene må være lange nok.	Manglende fartsøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp	0,1-0,3 0,1
	Overslag til stående eller - **Sats på brettet - araber/ «halv inn» til stående**	1. svevfase, anslagsfase, 2.svevfase og landingsfeil Bedømmes i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement Gymnasten mangler mer enn 45 grader Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående	1,00 p 1,00 p per skritt

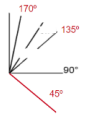
HOPP	TRINN 4	TOPPVERDI:1,5	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**	**Tekniske feil**	**Trekk**
	På oppbygd matter – 80 cm fra gulvet. Mattene må være lange nok. Tilløp– sats - **strak salto forover** Land på føttene og fall forover til liggende fiksert posisjon på magen. På toppen av mattene, og litt inn på mattene, plasseres en madrass /myk matte ca 5-10 cm for landing på magen (kun landing i fallet frem på madrassen, salto utføres opp på bare mattene).	Manglende fartsøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp Mangelfull sving av hælene i inngang til salto Stor pikering eller svai i «opp-ned» posisjon Armene opp til ørene/skrått til siden i «opp-ned» posisjon Klarer ikke opprettholde riktig kroppsposisjon frem til landing (pikering i hofteleddet) Skritt/ hopp etter landing (før fall til magen) Lander ikke på beina først Unnlater å falle forover til fiksert posisjon på magen Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp	0,1-0,3 0,1 0,1-0.3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 Ugyldig 1,0 p

HOPP	TRINN 5	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**	**Tekniske feil**	**Trekk**
	På oppbygd matter – 80 cm fra gulvet **Rondat** (araber) – sats på brett- **strak salto bakover** (Yurchenko) Land på føttene og fall bakover til liggende fiksert posisjon på ryggen. I «opp-ned» posisjon skal armer være ved ørene- armene føres ned til kroppen på vei mot landing til rygg På toppen av mattene, og litt inn på mattene, plasseres en madrass for landing på ryggen (kun landing i fallet bakover på madrassen, salto utføres opp på bare mattene).	Manglende fartsøkning i tilløpet Feil håndisett på gulvet Mangelfull strak kroppsposisjon på brettet Forlater ikke brettet i vertikal posisjon Armene ikke ved ørene i det føttene forlater brettet Ikke rett kroppsposisjon frem til «opp-ned» posisjon i salto (svai eller pikert) Kroppsposisjon i «opp-ned» posisjon Lander ikke på beina først Faller ikke tilbake til liggende fiksert posisjon Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3-0,5 Ugyldig 1,0 p

HOPP	TRINN 6	TOPPVERDI: I henhold til int. reglement	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**	**Tekniske feil**	**Trekk**
	Internasjonal hopptabell – hestens høyde 1.25 m i nasjonale stigekonkurranser klasse 1,2 og 3. Høyde 1,15 eller 1,25 i rekrutt.	Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående (nasjonalt trekk) Hodestift – i tillegg til trekk for bøyde armer, vinkel i skuldre osv.	1,0 poeng per skritt 1,00 poeng

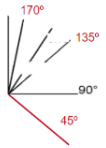
SKRANKE	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Sving til langkipp med samlede bein – utstrekning fremme – beinløpt opp til pikert hold og berøring av holmen - strake bein	Basis	Mangelfull "hul-kropp" i innhopp Manglende utstrekning framme Sparker i fra matta Får ikke beina opp til holmen	0,1-0,3 0,1 0,5 0,5
	2. **Flå katt** opp med samlede, strake bein (fra stillestående)	Basis	Sparker i fra med ett bein/tar sats	0,5
	3. **Vipp** min. 45 grader med strake armer – **hjulomsving bakover** (Dvs vippen er under vannrett)	A	Utilstrekkelig høyde på vipp Vinkel i hofta i hjulomsving bakover	0,1-0,3 0,1-0,3
	4. **Vipp til firfot –** med strake samlede eller delte bein	Basis	(ikke trekk for manglende grader på vipp)	
	5. **Såle bueavhopp**	Basis	Beina slippes av holmen for tidlig Mangelfull bue i avhoppet	0,3 0,3

• Trinn 1, 2, 3, 4



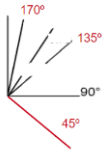
SKRANKE	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Fra heng i øvre holme- to scneppersving og to sving som fartsøkning for å forberede	Basis		
	2. Hengkipp	A		
	3. **Vipp** min. 45 grader - **hjulomsving** bakover – direkte (dvs vippen er under vannrett)	A	Utilstrekkelig høyde på vipp Vinkel i hofta i hjulomsving bakover	0,1-0,3 0,1-0,3
	4. Undersving - 3 høye sving Skal vise krum posisjon bak (hodet inn/ se på tærne)- svai i bunn og spark foran. Beina høyere enn nedre holme bak og øvre holme foran.		Manglende høyde (trekkes både foran og bak) Viser ikke klare posisjoner	0,1-0,3 0,1 hv. g
	5. **Hopp ned etter sving bakover - til landing.**	Basis		

• Trinn 1, 2, 3, 4

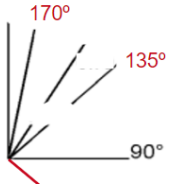


SKRANKE	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Langkipp	A	Mangelfull "hul-kropp" i innhopp	0,1-0,3
	2. Vipp til **firfot** med strake, samlede bein (godkjennes med bøyde bein, men medfører trekk) (ikke krav til grader i vippen)	Basis	Utilstrekkelig kontroll i firfot	0,1-0,3
	3. Hopp fra nedre til øvre holme med korrekt kroppsposisjon (hul kropp) - **hengkipp**	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp når gymnasten tar tak i holmen	0,1 0,1
	4. **Vipp** min. 45 grader- **hjulomsving bakover** (dvs vippen under vannrett er OK)	A	Utilstrekkelig høyde på vipp (mindre enn 45) Vinkel i hofta i hjulomsving	0,1-0,3 0,1-0,3
	5. Undersving **–** sving tilbake **- ny hengkipp**	(A)		
	6. Avhopp: f. eks - undersving – bueavhopp m 180 grader vending - såleavhopp med 180 grader - Engelskmann, eller annet avhopp min A	A		

• Trinn 1, 2, 3, 4



SKRANKE	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 3,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Langkipp	A		
	2. **Vipp mot håndstående** til **fritt hjulomsving bakover** eller **stalderomsving** eller **såle mot håndstående**	B	Manglende amplityde i vippen: Mellom 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	 0,1 0.3
	3. Langkipp	(A)		
	4. **Vipp mot håndstående** **såleomsving bakover med strake bein**	(A) A	Manglende amplityde i vippen: Mellom 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	 0,1 0.3
	5. Hopp fra nedre til øvre holme – **hengkipp**	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp når gymnasten tar tak i holmen	0,1 0,1
	6. Vipp **engelskmann eller annet avhopp min A**	A	(ikke trekk for høyde på vippen før avhoppet)	



Tekniske feil - i henhold til internasjonal trekktabell
i fritt hjulomsving/stalderomsving/såleomsving til håndstående

Tekniske feil - i henhold til internasjonal trekktabell
I fritt hjulomsving/stalderomsving/såleomsving til håndstående – bruk trekkene i internasjonal trekktabell for grader

SKRANKE	TRINN 5	VERDI	TOPPVERDI: 4,0 NY	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Langkipp	A		
	2. **Vipp mot håndstående** – valgfritt om med delte/ samlede bein (min. innen 135 grader)	Basis (A/B)	Manglende amplityde i vippen: Mellom 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	0,1 0.3
	3. **Fritt hjulomsving bakover /stalderomsving/såle mot håndstående**	B C til hst.	Bedømmes som CoP	
	4. Langkipp	(A)		
	5. **Vipp mot håndstående** **såleomsving bakover med strake bein**	Basis *(A/B)* A	Manglende amplityde i vippen: Mellom 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	0,1 0.3
	6. Hopp til øvre holme (riktig kroppsposisjon – hul kropp) – **hengkipp**	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp når gymnasten tar tak i holmen	0,1 0,1
	7. **Vipp mot håndstående** – **Kjempeomsving bakover (gymnasten *kan* gjøre to kjemper)** Må være innenfor 10 grader for å få godkjent elementet	Basis (A/B) B	Manglende amplityde i vippen: Mellom 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	0,1 0.3
	8. Engelskmann eller annet avhopp min A	A		

Skranke trinn 6 Selvvalgt øvelse 3,0 p

3,0 + DV (verdien av de 8 vanskeligste elementene) + komposisjonskrav CR + kombinasjonsbonus CV. De 7 vanskeligste elementene + avhopp (min A) teller.
6-7-8 elementer – OK
5 elementer – minus 2,00 p
4 elementer – minus 4.00 p
3 elementer – minus 6,00 p
1-2 elementer – minus 8,00 p

DV= Vanskeverdi. A= 0,1 B= 0,2 C= 0,3 D=0,4 osv. (som internasjonal bedømming). CR= Komposisjonskrav (se under).

Komposisjonskrav/ CR TRINN 6 SKRANKE	**Nasjonal bonus (må være uten fall)**
Svevelement fra øvre holme til nedre holme: 0,5 p	
Element med forover eller miks-grep: 0,5	
Slippelement/salto på samme holme: 0,5 p	
Element med 360 dreining på samme holmen inne i øvelsene (ikke opphopp eller avhopp) 0,5 p	**Element med 180 graders dreining:** 0,2 p (ikke opp- eller avhopp)
	To kjemper etter hverandre 0,5 p Elementet gir vanske verdi kun en gang

BOM	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil** **OBS. Husk trekk for holdningsfeil**	**Trekk**
	1. Sving beinet strakt over bommen til ridesittende (ett bein på hver side av bommen)	Basis		
	2. Heis opp til fritt **ridesitt (**svevsitt**)** med 90 gr. vinkel i hofteleddet – sitt i 2 sekunder. Valgfri oppgang til stående på tå	Basis	Beina lavere enn bommen Beina over bommen, men lavere enn 90 grader Holder kortere enn 2 sekunder	0,3 0,1 0,3
	3. **4 skritt forover på tå** (armer strake ut til siden– 180 graders vending på tå på samlede ben – **4 skritt bakover på tå**	Basis		
	4. **Strekkhopp** med armene opp i hoppet	Basis	Upresis armbruk	0,1-0,3
	5. Skritt –**passé** – (fot løftes og berører legg – strakt ståben) - strekk foten frem – skritt – **passé** - strekk foten frem. Armene frem – og ut til siden.	Basis	Bruk trekk for body posture / holdningsfeil	(0,1-0.3-0,5)
	6. **Spark** fram– opp mot vannrett – skritt **spark** fram opp mot vannrett (strake bein)	Basis	Bruk trekk for body posture / holdningsfeil	0,1-0.3-0,5
	7. Samle beina – strekk opp på tå – sitt ned på huk – reis opp med en kroppsbølge	Basis		
	8. Avsprang – gå på tå til enden av bommen **- strekkhopp**	Basis	Upresis armbruk i strekkhopp/ landing	0,1-0,3

BOM	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. På tvers av bommen - opphopp til **firfot** med samlede bein (beina mellom armene)	Basis	Beina på utsiden av armene	0,3
	2. Reis opp – **sidebevegelse** – gå minimum to skritt sidelengs – kvart vending. Frivalgt bevegelse med armene	Basis		
	3. Skritt –**passé** – (fot løftes og berører legg – strakt ståben) - strekk foten frem til vannrett – skritt – **passé** - strekk foten ut til vannrett. Armene fram – og ut til siden.	Basis	Fremre fot under vannrett	0,3
	4. **180 graders piruett** på en fot	Basis		
	5. Sats til **strekkhopp** med høyre fot fram og deretter **strekkhopp** med venstre fot fram	Basis		
	6. **Spark opp mot håndstående med delte bein i håndstående** (spagat 180 gr. i håndstående- ikke krav til å samle beina eller holde håndstående)- bomlanding: tyngden på første bein som er bøyd, bakerste bein strakt	A	mangler 10-30 grader mangler 30-45 grader mangler mer enn 45 grader mangelfull splitt	0,1 0,3 0,5 0,1-0,3
	7. Spark over vannrett – skritt - **spark** over vannrett. På tå. Strake bein. Frivalgte armer.	Basis	Foten under vannrett Foten vannrett	0,3 0,1
	8. Samle beina – strekk opp på tå – sitt ned på huk – reis opp med en **kroppsbølge**.	Basis	Ikke tilstrekkelig bølgebevegelse	0,1-0,3
	9. Gå på tå til enden av bommen - **Avsprang:** Araber	Basis		

BOM	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. **Opphopp – gjennomhuk til sittende.**	A	Toucher bommen i gjennomhukningen Beina utenfor hendene	 0,1 0,3
	2. **Heis opp til** markert **svevsitt –** beina minimum vannrett. (ikke krav til å holde svevsitt i 2 sek.). Frivalgt oppgang.		Beina lavere enn vannrett	0,1-0,3
	3. Sidebevegelse – gå min. 2 skritt sidelengs. Valgfrie armer. Kvart vending	Basis		
	4. Spark fram min 135 grader – skritt **- spark** fram med andre foten. Strake bein, på tå.			
	5. **Spagathopp** (splitt i damespagat – sats og landing på samlede bein) – **strekkhopp** (stopp mellom hoppene er tillatt)	B Basis		
	6. Hjul	A		
	7. **Piruett 360 grader** på tå	A		
	8. Håndstående – samlede bein i håndstående **- 2. sek.** Bomlanding	A	Står kortere enn 2. sek mangler 10-30 grader mangler 30-45 grader mangler mer enn 45 grader	0,3 0,1 0,3 0,5
	9. Kroppsbølge bakover eller forover. Start på tå – armene over hodet	Basis		
	10. Gå på tå til enden av bommen - Avhopp: **stift**	Basis		

BOM	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 3,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Valgfritt opphopp – (min A-element)	A	Opphopp lettere enn A	0,1
	1. **Landmålerhopp** -sett foten inntil – stopp tillatt - spagathopp (sats og landing på samlede bein)	A B		
	2. Huksitt **– 180 graders vending**	basis		
	3. **Bomnær** forbindelse (bevegelse/koreografi nede på bommen)	Basis		
	4. **Hjul -** direkte **strekkhopp** i serie.	A Basis		
	5. 360 gr. piruett på en fot	A		
	6. **Sidebevegelse** – min. 2 skritt sidelengs, valgfrie armer. Kvart vending	Basis		
	7. **Bro bakover** eller **bro forover**	A		
	8. Kroppsbølge bakover eller forover**.** Start på tå – armene over hodet	Basis		
	9. Gå til enden av bommen: Avhopp: Kroppert **salto bakover** eller **forover** (sats på begge bein). Løpefart sats salto forover/stille = valgfritt.	A		

BOM TRINN 5:

Selvvalgt øvelse = 1,5 + DV (verdien på de 8 vanskeligste elementene) **+ CR + CV**

DV= Vanskeverdi. Minimum 3 gymnastiske og 3 akrobatiske elementer + 2 valgfritt (som internasjonal bedømming).
CR= Komposisjonskrav
CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)
Artisteritrekk i henhold til CoP.
Nasjonal bonus kommer i tillegg til komposisjonskravene. *Bonus gis ikke ved "grasp the beam" dvs. at gymnasten tar tak i bommen for å unngå fall – eller ved fall.*
Dersom gymnast gjør f. eks flikk-flakk – salto (CR 0,5) kan ikke flikk-flakk repeteres i en annen serie for å få ytterligere en nasjonal bonus Flikk-flakk med delte og flikk-flakk med samlede er ulike elementer.

Komposisjonskrav/ CR TRINN 5- BOM – komposisjonskrav godkjennes selv om det er fall	**Nasjonal bonus – elementet er utført uten fall**
Akrobatisk element forover/ sidelengs og bakover: 0,5 p (ruller kan ikke benyttes)	
Piruett eller ruller/kretser fra elementtabellen: 0,5 p	
Gymnastisk serie hvor ett av elementene må være et hopp med min. 180 gr. splitt 0,5 p	
Akrobatisk serie 0,5 p 2 akrobatiske elementer med svev, hvorav en er salto: 0,5 p	To akrobatiske elementer i serie – derav ett med svev 0,2 p. F. eks bro-flikkflakk To akrobatiske elementer i serie der begge elementer har svev eller salto 0,5p *(flikk-flakk -flikk-flakk er ok, men elementet gir kun verdi en gang) Kommer i tillegg til CR – akrobatisk serie*

Frittstående	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. **Benspark:** Skritt - benspark minst 135 grader - sett foten kontrollert ned og deretter spark fram med det andre benet, så spark til siden min. 135 grader på begge ben.	Basis	Spark lavere enn 135 grader (frem og til side) Ikke dynamiske spark	0,3 hv. g 0,1 hv. g
	2. **Rulle forover**	Basis		
	3. **Strekkhopp med halv vending** - armer over hodet i hoppet	Basis		
	4. Rulle bakover til sittende på huk	Basis		
	5. Ned til ryggliggende – **oppgang til bro** (strake, samlede ben) – og senk rolig ned til ryggliggende	Basis		
	6. Fra ryggliggende – opp til "candel stick" - posisjon – rull ned gjennom **herrespagat** til mageliggende – samle bena, strekk armene fram.	Basis	Vinkel i hofte i "candel stick" Utilstrekkelig spagat	0,1-0,3 0,1-0,3
	7. Fra **knestående** – hendene plassert foran knærne - oppgang til **håndstående** med samlede bein - bøy – strekk - kontroll i håndstående og nedgang til bomlanding.	Basis		
	8. Hjul	A		

Frittstående	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. **Press til håndstående – rulle ned med strake armer – oppgang på bøyde bein**	Basis	Sparker i fra i stedet for press	0,5
	2. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett– ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden, hofteledd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. Gjenta med det andre beinet. Hold armene i ro, overkroppen i ro og se frem.		Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer (trekkes en gang) **Maks trekk: 0,8 per fot- til sammen 1,6 poeng**	0,1 hv. g 0,1-0,3 hv. g 0,1-0,3
	3. **Strekkhopp med 180 graders vending** (Armer over hodet i hoppet)			
	4. **Rulle bakover** til landing i **krum posisjo**n/"armhevingsposisjon". Strake bein. fingrene peker mot hverandre i rulla. Gå med strake bein opp til pikert stilling, tøy frem. Hender plasseres bak føtter/ så mye «klappet sammen» gymnasten klarer. Reis opp		Bøyde bein i pikert stående	0,1-0.3-0,5
	5. **Chassé-** hink eller skritt (“step-out) – **chassé** på det andre beinet.	Basis	Beina ikke nære hverandre	0,1
	6. **Spagathopp -** kontrollert landing – sats **- strekkhopp**	A basis		
	7. Bakoverbro	Basis		
	8. Piruett 180 grader på en fot	Basis		
	9. Fra samlede bein**: Hinkesats- araber- strekkhopp**		Dårlig koordinering av armer/ bein i sats og hink Stopp mellom araber og hopp	0,1-0,3 0,3

Frittstående	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. Press til håndstående (fra bredstående eller samlede bein) marker håndstående- rulle forover med strake armer og opp på strake bein.	Basis	Spark til håndstående i stedet for press	0,5
	2. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett– ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden, hofteledd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. Gjenta med det andre beinet. Hold armene i ro, overkroppen i ro og se frem.	Basis	Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer (trekkes en gang) **Maks trekk: 0,8 per fot**	0,1 hv. g 0,1-0,3 hv. g 0,1-0,3
	3. Chassé- landmålerhopp	Basis A	Beina ikke nære hverandre i chassé	 0,1
	4. skritt – frivalg **kroppsbølge**	Basis		
	5. Fra samlede bein – hinkesats **en-bensstift**	A	Manglende skyv	0,1-0,3
	6. Håndstående 180 graders vending	Basis	I håndstående: mangler 10-30 grader mangler 30-45 grader mangler mer enn 45 grader	 0,1 0,3 0,5
	7. 360 graders piruett	A		
	8. Ararber - stopp	A		
	9. Stille flikk-flakk med samlede ben	A		
	10. Strekkhopp med 360 graders vending	A		

Frittstående	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 3,0	
	Musikk er tillatt fra trinn 4. Artisteritrekk kommer i tillegg til de tekniske trekkene når gymnasten har musikk. Valgfri rekkefølge ved musikk.			
Tegn	**Øvelsesbeskrivelse**		**Tekniske feil**	**Trekk**
	1. **Forlengs salto** – landing	A		
	2. Fra samlede ben – hinkesats – **tobensstift** (stift med landing på samlede ben)	A		
	3. Fritt hjul/smetterling	A		
	4. **Chassé-skritt** («step out»)- **landmålerhopp- landmålerhopp** / *eller* **sidehopp** (med ett skritt imellom). 180 graders piruett eller halv vending- pent på tå- dersom nødvendig for plass til neste element)	A A		
	5. Håndstående med 360 gr. vending	A	Dårlig flyt i vendingen	0,1-0,3
	6. Skritt – frivalgt **kroppsbølge** *Kroppsbølgen kan enten gjøres ved at bevegelsen starter fra beina og en bølge oppover, eller at bevegelsen starter fra overkroppen, og valgfritt om den gjøres forover eller bakover*	Basis		
	7. **Piruett 360 grader**	A		
	8. Spagathopp sats og landing på samlede ben	A		
	9. Fra samlede bein: **Hinkesats- araber- flikkflakk- strekkhopp**	A A Basis/A	Ikke serie	underkjent

TRINN 5:

Selvvalgt øvelse = 2,0 + DV (verdien av de 8 vanskeligste elementene) + CR + CV. **Øvelsen er med musikk. Internasjonal trekktabell og artisteritrekk følges**
DV= Vanskeverdi. A= 0,1 B= 0,2 C= 0,3 D=0,4 osv. Minimum 3 gymnastiske og 3 akrobatiske elementer + 2 valgfrie.

CR= Komposisjonskrav (se under).

CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)

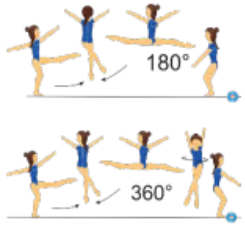
Komposisjonskrav/ CR TRINN 5- FRITTSTÅENDE
Salto forover og bakover: 0,5 p Må være sats på to bein og utføres i en akrobatisk serie, dvs minimum to akrobatiske elementer og ett av elementene må være salto (f.eks stift – salto, araber-salto, araber – flikkflakk-salto)
Salto med minimum 360 gr. dreining: 0,5 p Må utføres i en akrobatisk serie, minimum to akrobatiske elementer (f.eks araber- strak baklengs med 1/1 skru, stift – strak salto forover med 1/1 skru)
Gymnastisk sekvens med min. to hopp/ sprang hvor et med min. 180 gr. splitt (dame/ herrespagat): 0,5 p. Det er tillatt med skritt og/eller chassé imellom hoppene så lenge det er flyt i serien. Begge hopp må ha sats på ett bein. Hoppserien skal gå i samme retning og ikke frem og tilbake
Dobbel salto: 0,5 p Må utføres i en akrobatisk serie bestående av minimum to akrobatiske elementer

9.3 Table of Deductions

Faults		Small 0.10	Med. 0.30	Large 0.50	Very Large 1.00 or more
By E- Judges					
Execution Faults					
– Bent arms or bent knees	each time	●	●	●	
– Leg or knee separations	each time	●	● shoulder width or more		
– Legs crossed during elements with twist	each time	●			
– Insufficient height of elements *(external amplitude)*	each time	●	●		
– Insufficient exactness of tuck or pike position in single salto, without twist	each time	● 90° Hip/knee angle	● >90° Hip/knee angle		
– Insufficient exactness of tuck or pike position in double salto, without twist	each time	● >90° Hip angle			
– Failure to maintain stretched body position *(piking too early)*	each time	●	●		
– Hesitation during performance of elements	each time	●			
– Attempt without performance of an element *(empty run)*	each time		●		
– Deviation from straight direction	each time	●			
Body and/or leg position in elements *(non-dance)*					
– Body alignment	each time	●			
– Feet not pointed/relaxed	each time	●			
– Insufficient split in acro elements *(non-flight)*	each time	●	●		
– Failure to fulfil technical requirements in dance elements *(body shape)* *(as per Sec. 8 for list of errors in dance elements)*	each time	●	●	●	
– Precision	each time	●			
– Performance of DMT too close to the apparatus *(UB & BB)*			●		
Landing Faults ***(all elements including dismounts)***		If there is no fall the maximum landing deduction may not exceed 0.80			
– Feet apart on landing	each time	●			
– Extra arm swings		●			
– Lack of balance	each time	●	●		
– Extra steps, slight hop	each time	●			
– Very large step or jump *(guideline – more than shoulder width)*	each time		●		
– Body posture fault	each time	●	●		
– Deep squat	each time			●	
– Brushing/touching apparatus/mats with hands, but not falling	each time		●		
– Support on mat/apparatus with 1 or 2 hands	each time				-1.00
– Fall on mat to knees or hips	each time				-1.00
– Fall on or against apparatus	each time				-1.00
– Failure to land feet first on landing from an element	each time				-1.00

Faults		Small 0.10	Med. 0.30	Large 0.50	Very Large 1.00 or more
By D- Judges *(D1 & D2)*					
– Performance of connection with fall – Performance of DMT with fall	UB, BB, FX				No CV, No SB (BB) No Bonus
– Failure to land feet first or in prescribed position from an element	each time				No DV, CV, CR, No SB (BB) & No DMT Bonus
– Take-off outside the border markings (entirely outside)	FX				No DV, CV, CR
– Failure to acknowledge D- Judges before and/or after exercise	Gym/Evt		●		From the Final Score
– Spotting assistance *(help)*	UB, BB, FX each time				-1.00 from the Final Score • if coach assists gymnast after element completed, No CV & No DMT Bonus • if coach helps gymnast to perform element, then also No DV, CV, CR & No DMT Bonus
– Non-permitted presence of spotter	Gym/Evt			●	From Final Score
– Gymnast runs/walks under the LB to perform MT	Gym/Evt		●		From Final Score
By D- Judges *(D1 & D2)* with notification to the Superior Jury, or by the SJ					
Apparatus irregularities through:					
– Failure to properly use safety collar for round-off entry vaults *(see 10.4.3)*	Gym/Evt				Invalid VT "0"
– Failure to use supplementary mat	Gym/Evt			●	From the Final Score
– Placement of springboard on unpermitted surface	Gym/Evt			●	
– Use of unpermitted supplementary mats	Gym/Evt			●	
– Moving the supplementary mat during exercise or moving to unpermitted end of the Balance Beam	Gym/Evt			●	
By Chair of the Superior Jury when notified by the D-Jury					
– Incorrect use of magnesium and/or damage to the apparatus	Gym/Evt			●	From the Final Score
– Addition, re-arrangement or removal of springs from springboard	Gym/Evt			●	
– Changing height of apparatus without permission	Gym/Evt			●	
By Chair of the Superior Jury when notified by the D-Jury					
Behaviour of Gymnast					
– Incorrect or unaesthetic padding	Gym/Evt		●		From the Final Score
– Missing national identification and/or wrong placement	Gym/Evt		●		*In Qualification, All Around and Team Final taken 1 x in competition phase from apparatus where first recognised* *In Apparatus Finals taken from event score*
– Missing start number	Gym/Evt		●		
– Incorrect attire - leotard, jewellery, bandage colour, etc.	Gym/Evt		●		
– Incorrect advertising	Team Gym/Evt		●		From the Final Score on the apparatus concerned Upon request of the responsible body
– Unsportsmanlike conduct	Gym/Evt		●		From the Final Score
– Unauthorised remaining on the podium	Gym/Evt		●		From the Final Score
– Remounting podium after the exercise is over	Gym/Evt		●		From the Final Score
– Speaking to active judges during the competition	Gym/Evt		●		From the Final Score
– Team gymnasts competing in the incorrect order	Team				-1.00 *In Qualification & Team Final from the team total on the apparatus concerned*
– Non-identical leotards *(for gymnasts from the same team)*	Team				-1.00 *In Qualification & Team Final taken 1 x in competition phase from apparatus where first recognised*

Elements	Requirements:	D-Jury	E-Jury
Scales (4.102) 	• 180° split	• < 180° split => No DV	
Example for the turns with specific leg positions: 	• Free leg fwd or bwd at horizontal throughout turn	• Free leg below horizontal => Credit another element from the COP	
Tuck Jump with/without turn 	• Hip angle - less than 90° • Knees above horizontal	• > 135° hip/knee angle => No, or other DV	• Knees at horizontal => small fault • Knees below horizontal => medium fault
Wolf Jump with/without turn 	• Hip angle - less than 90° • Extended leg above horizontal	• > 135° hip angle => No, or other DV	• Extended leg at horizontal => small fault • Extended leg below horizontal => medium fault
Cat Leap with/without turn 	• Legs alternation • Knees above horizontal • Evaluate the lowest knee position	• > 135° hip/knee angle => No, or other DV • Lack of alternation => Tuck jump	• One/both legs at horizontal => small fault • One/both legs below horizontal => medium fault
Straddle Pike Jump with/without turn 	• Both legs must be above horizontal	• > 135° hip angle => No, or other DV	• Incorrect (uneven) leg position => small fault • Legs at horizontal => small fault • Legs below horizontal => medium fault
Sissone to Ring 	• Upper back arch and head release • 180° split of legs on the diagonal • Back foot to crown of head	• No arch & release of head => Sissone • Back foot below crown of head => Sissone • No split =>No DV	• Insufficient arch position =>small fault • Rear foot at head height => small fault • Rear foot at shoulder height => medium fault

Split Leap with leg change 	• Free leg swing minimum 45° • Swing with straight free leg		• Free leg swings less than 45° => small fault • Free leg bent => small/medium fault
Switch leap with turn Z Z and "Johnson" with turn ZA ZA 	• Free leg swing minimum 45° • Swing with straight free leg • Must show clear cross split OR Clear side split/straddle pike	•Incomplete turn in Z → Z •Incomplete turn in ZA → ZA •Incomplete turn in Z → Z •Incomplete turn in ZA → ZA	• Free leg swing less than 45° => small fault • Free leg bent => small/medium fault
Split leap to Ring / Switch leap with leg change to Ring / Split Jump to Ring (with/without turn) 	• Upper back arch & head release • 180° split of legs • Front leg at horizontal, back leg bent (135°), and back foot to the crown of head	• No arch & release of head => Split/Switch leap/Split jump • Back foot below crown of head => Split/Switch leap/Split jump	• Insufficient arch position => small fault • Front leg below horizontal => small fault • Front leg below horizontal (approx. 45°) => medium fault • Rear foot at head height => small fault • Rear foot at shoulder height => medium fault • Back leg stretched => small fault

Faults	0.10	0.30	0.50
First Flight Phase			
– For missing degrees of LA turn during flight phase:			
• Gr. 1 with ½ (180°) turn	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr. 3 with ¼ (90°) turn		≤ 45°	
• Gr. 4 with ¾ (270°) turn	≤ 45°		
• Gr. 5 with ½ (180°) turn		≤ 45°	
• Gr. 1 or 2 with 1/1 (360°) turn	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Poor technique:			
• Body alignment (Hip angle/Arch)	●	●	
• Bent knees	●	●	●
• Leg or knee separations	●	●	
Support Phase			
– Poor technique			
• Staggered hand placement Gr. 1, 2 & 5	●		
• Bent arms / Shoulder angle	●	●	●
• Failure to pass through vertical	●		
• Prescribed LA turn begun too early *(on the table)*	●	●	
Second Flight Phase			
– Excessive snap	●	●	
– Height	●	●	●
– Body position			
• Exactness of tuck/pike position in salto	●	●	
• Exactness of tuck/pike position in salto with twist	●		
• Body alignment in stretched salto	●		
• Body alignment in stretched salto with twist	●	●	
• Failure to maintain stretched body position *(piking too early)*	●	●	
• Insufficient or no extension *(tuck/pike vaults)*	●	●	
– Bent knees	●	●	●
– Leg or knee separations	●	●	
– Under-rotation of vault without a fall	●		
• With a fall		●	
– Distance *(insufficient length)*	●	●	
– Deviation from a straight direction	●		
– Dynamics	●	●	
Landing deductions	See Sec.9		

Skranke

11.6 Specific Apparatus Deductions – E-Jury

Faults *If there is no fall the maximum execution deduction may not exceed 0.80 per element*	0.10	0.30	0.50 or more
– Body alignment in HSTD and cast to HSTD	●	●	
– Adjusted grip position	●		
– Brush on mat		●	
– Hit on apparatus with feet			-0.50
– Hit on mat with feet *(fall)*			-1.00
– Uncharacteristic element *(elements with take-off 2 feet or thighs)*			-0.50
– Poor rhythm in elements	●		
– Insufficient height of flight elements	●	●	
– Under rotation of flight elements	●		
– Insufficient extension in kips	●		
– Intermediate swing			-0.50
– Empty swing			-0.50
– Angle of completion of elements	●	●	●
Amplitude of: – Swings fwd or bwd under horizontal – Casts	 ● ●	 ●	
– Excessive flexion of hip joint in the leg tap (*DMT*)	●	●	

Bom

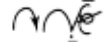
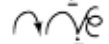
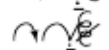
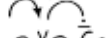
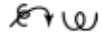
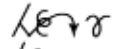
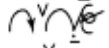
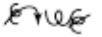
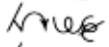
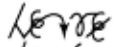
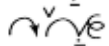
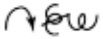
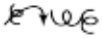
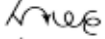
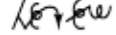
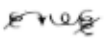
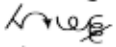
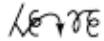
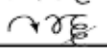
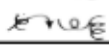
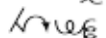
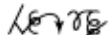
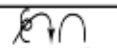
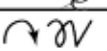
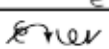
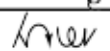
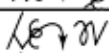
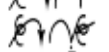
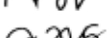
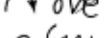
Faults	0.10	0.20
Artistry of Performance		
– Insufficient artistry of performance throughout the exercise:		
• Poor body posture (head, shoulders, trunk)	●	●
• Insufficient amplitude of the movements	●	
• Insufficient involvement of the body parts	●	
• Insufficient amplitude of leg swings or kicks	●	
• Poor foot work		
○ Feet not pointed/relaxed/turned in	●	
○ Poor work in relevé	●	
– Rhythm & Tempo *Insufficient variation in rhythm & tempo, disconnected elements & movements (lack of fluency)*	●	●
Composition		
– Mount without DV *(All mounts without DV will be commonly recognised as "A" except lifting one leg over to sit, squat on, simple step or jump to sit or kneel or to land on one or two feet)*	●	
– Insufficient use of entire apparatus:		
• Lack of movements sideways *(no DV)*	●	
• Missing combination of movements/elements close to the beam with a part of the torso (including thigh, knee or head) touching the beam *(element not necessary)*	●	
– One-sided use of elements:		
• More than one ½ turn on 2 feet with straight legs throughout exercise	●	

Faults	0.10	0.30	0.50
– Poor rhythm in connection *(with DV)*	ea ●		
Excessive preparation			
– Adjustment *(steps without choreography & unnecessary movements)*	ea ●		
– Excessive arm swing before dance elements			
– Pause (apply at 2 sec.)	ea ● ea ●		
– Additional support of leg against the side surface of the Beam		●	
– Grasp of Beam in order to avoid a fall			●
– Additional movements to maintain balance	●	●	●

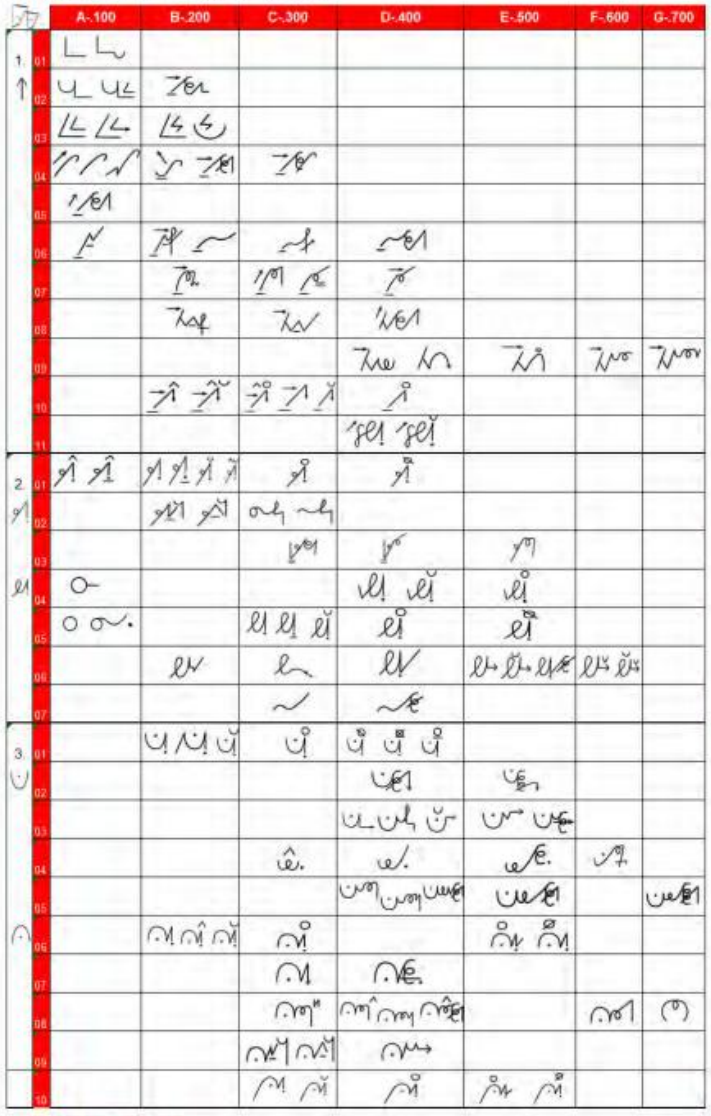
FRITTSTÅENDE

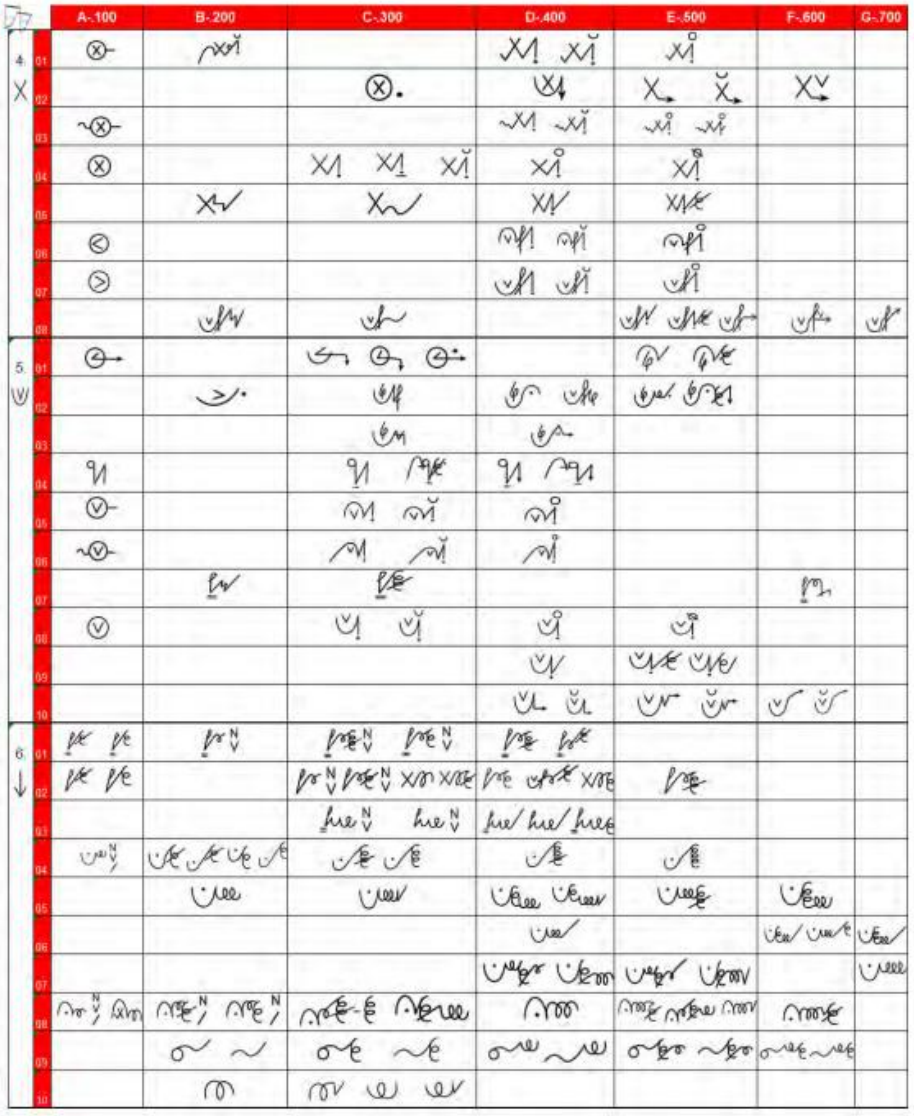
Faults	0.10	0.20	0.30
Artistic performance:			
• Poor body posture (head, shoulders, trunk)	●	●	
• Poor foot work (feet not pointed/relaxed/turned in)	●		
• Insufficient amplitude of the movements	●		
• Insufficient involvement of the body parts	●		
• Insufficient complexity of movements *(a complex-movement is one that requires training time, coordination and previous preparation)*	●		
Musicality:			
• Poor expressive engagement according to the style of the music	●	●	●
• Lack of connectivity of the music to the exercise in part or throughout	●	●	●
• Lack of synchronisation between movement and musical beat at the end of exercise	●		
Music:			
• Poor editing of the music	●		
Composition:			
• Poor choreography in the corner/lack of variety	●		
• Missing movement touching floor (*including minimum trunk, or thigh, or knee or head*)	●		

Faults	0.10
Excessive preparation	
– Adjustment *(steps without choreography)*	ea ●
– Excessive arm swing before dance elements	ea ●
– Pause *(apply at 2 seconds)*	ea ●
Distribution of elements	
– Exercise starts immediately with an acro line/acro element	●
– Subsequent acro line performed after previous line along the same diagonal without choreography in between (long acro line allowed)	ea ●
– More than 1 subsequent acro line	ea ●
– Exercise ends with acro element (no choreography after last acro)	●

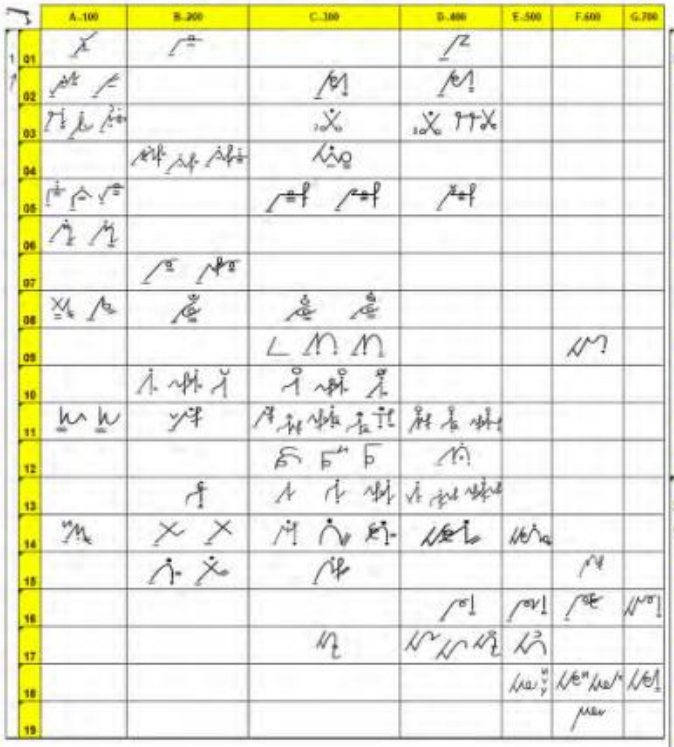
GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V		
1.00		1.60	Qualification:		1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total									
1.01		2.00			If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed									
1.02		2.60			Score of both vaults averaged = Final Score									
1.03		3.20	Team & AA Finals:		1 vault must be performed									
1.04		3.60	Apparatus Final:		The 2 vaults must be from different groups									
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40	2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			

Symbol Chart - Uneven Bars

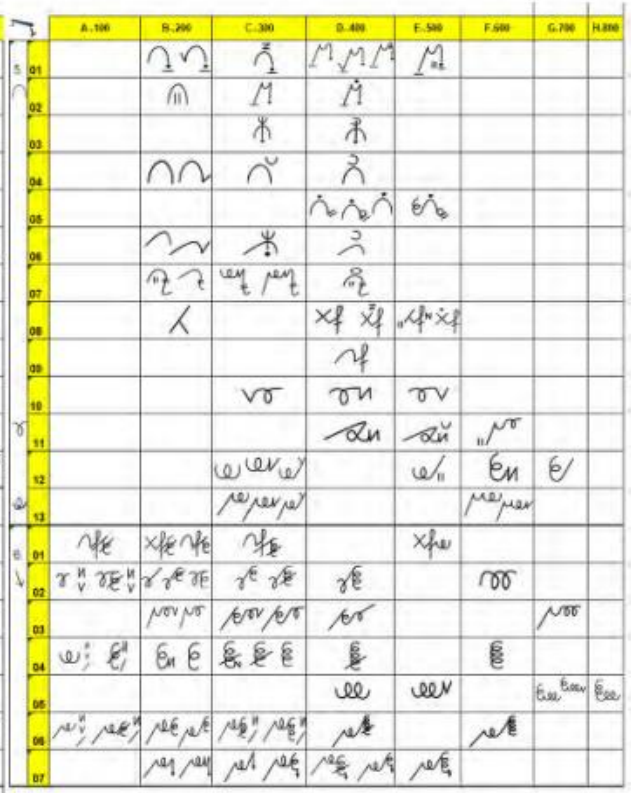




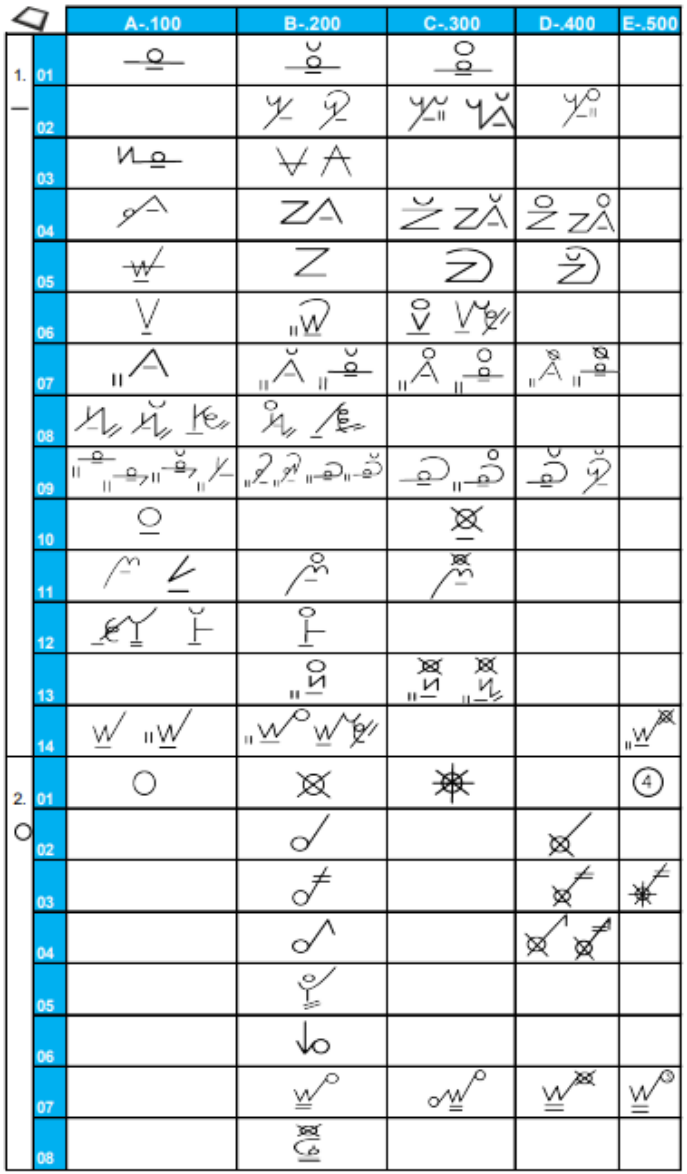
Symbol Chart -Balance Beam

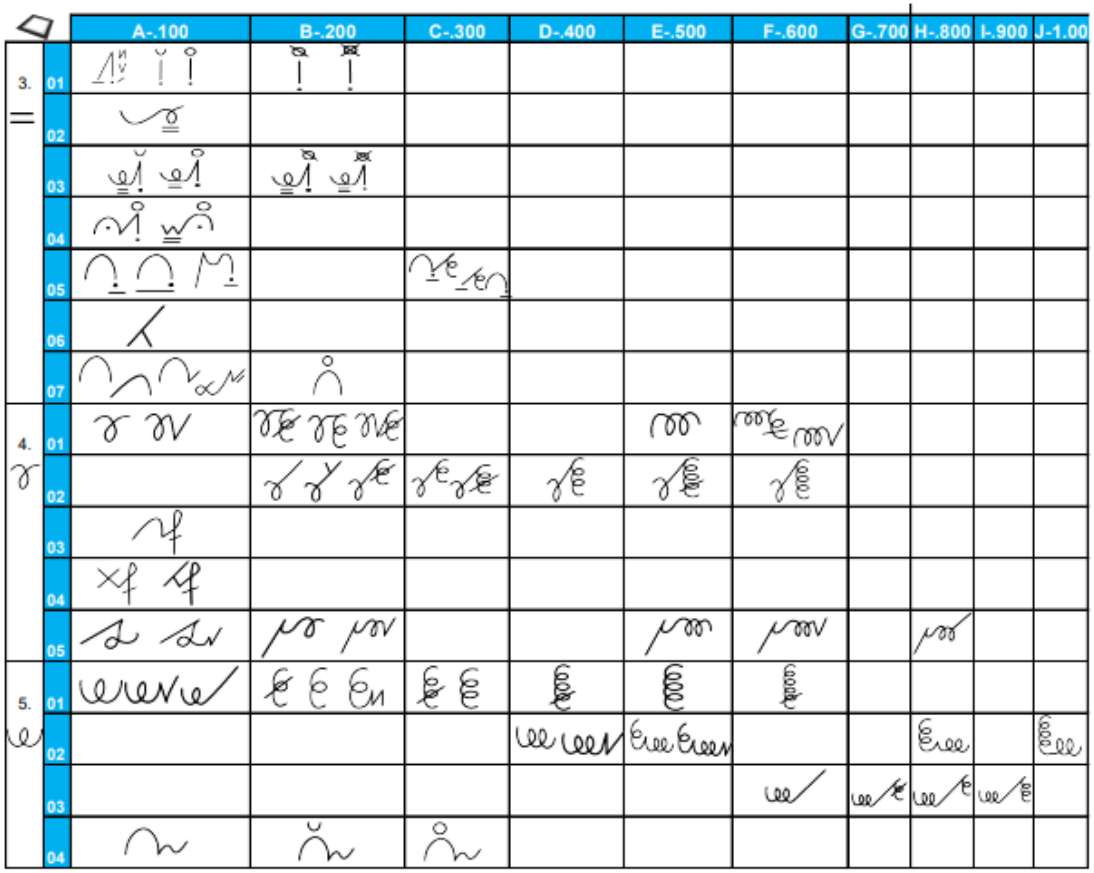






WAG COP 2025-2028
(July 2023)


A-.100
B-.200
C-.300
D-.400
E-.500
1.
2.


A-.100
B-.200
C-.300
D-.400
E-.500
F-.600
G-.700
H-.800
I-.900
J-1.00
3.
4.
5.

Balance Beam Artistry - Check List



BB - Artistry & Composition Deductions
(CoP - Sec. 12.5)

Competition	Subdivision	Rotation

Judge #	Judge´s signature

Bib	Name	NF	ARTISTRY OF PERFOMANCE							COMPOSITION				Total deductions
			Poor body posture (head, shoulders, trunk)	Insufficient amplitude of movements	Insufficient involvement of the body parts	Insufficient amplitude of leg swings or kicks	Poor foot work: Feet not pointed / relaxed / turned in	Poor foot work: Poor work in relevé	Insufficient variation in rhythm & tempo; disconnected elements & movements (lack of fluency)	Mount without DV	Lack of movements sideways (no DV)	Missing combination of movements / elements close to beam with a part of the torso touching the beam	More than one ½ turn on 2 feet with straight legs	
			b. p.	amp	invol	kick	feet	rel	rhyt	MT	~	≠	⌣	ART
			0.1 | 0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1 | 0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	

Floor Exercise Artistry - Check List

FX - Artistry & Composition Deductions
(CoP - Sec. 13.5)

Competition			*Subdivision*		*Judge #*	*Judge´s signature*

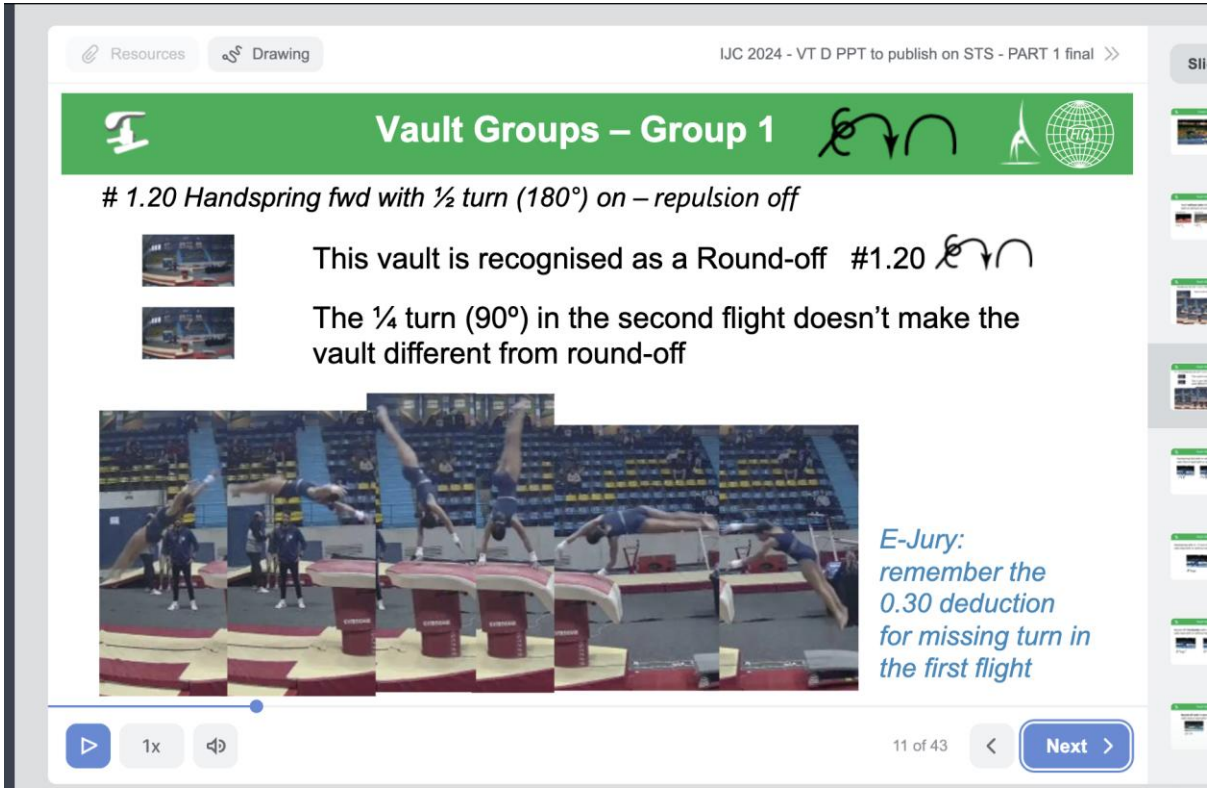
								MUSICALITY			MUSIC			Total deductions
Bib	**Name**	**NF**	Poor body posture (head, shoulders, trunk) **b. p.** **0.1 | 0.2**	Poor foot work (Feet not pointed / relaxed / turned in) **feet** **0.1**	Insufficient amplitude of movements **amp** **0.1**	Insufficient involvement of the body parts **invol** **0.1**	Insufficient complexity of movements **compl** **0.1**	Poor expressive engagement according to the style of the music **expr** **0.1 | 0.2 | 0.3**	Lack of connectivity of the music to the exercise in part or throughout **♫/ex** **0.1 | 0.2 | 0.3**	Lack of synchronisation between movement and musical beat at the end of exercise **end** **0.1**	Poor editing of the music **edit** **0.1**	Poor choreography in the corner / lack of variety **∟** **0.1**	Missing movement touching floor **≠** **0.1**	**ART**

Spørsmål og svar etter kretsdommerkurs og Norgescup 1 og 2, turnstigen, dommerseminar 2026, konkurranser 2026

1. Hva er trekket for at gymnasten bruker innturningen til å trene på andre elementer? Svar: 0,3 poeng
2. Hva er trekket for at trener står ved siden av bommen, oppe på matta, men tar ikke imot gymnasten? Svar: Trener på podiet 0,5 poeng.
3. Hva er trekket dersom gymnasten i frittstående gjør en hoppserie som går "frem og tilbake"? Svar: Hoppserien underkjennes.
4. Hva er trekket dersom gymnasten bruker shorts utenpå drakten? Svar: Det er lov i turnstigen.
5. Gymnasten gjør 360 graders piruett på bom og er helt rundt, men faller før foten settes på. Kan piruetten godkjennes? Svar: ja, piruetten godkjennes så lenge dreningen er fullført.
6. Mange gymnaster gjør vanskelige elementer og det er kommet spørsmål om mulighet for innturning skal utvides til å omfatte flere elementer og flere apparater: Svar: Dagens regelverk opprettholdes, vurderes på nytt ifm. reglement 2026.
7. Mer spesifiserte trekk – er endret i forrige versjon, versjon 1.04
8. Eksempler på bonus trinn 5*:* To akrobatiske elementer i serie – derav ett med svev 0,2 p. F. eks bro-flikk-flakk, hjul – araber. To akrobatiske elementer i serie der begge elementer har svev eller salto 0,5p. Araber-salto, flikk-flakk-salto, fritt-hjul-araber
9. Stige hopp trinn 1 og trinn 2: Gymnasten setter hendene på ekstra matte og ikke på hovedmatta. Hva er trekket? 0,5 i trekk for å sette hendene på ekstra matta. (D-dommer)
10. Stige hopp trinn 3: Gymnasten dreier mindre enn 45 grader i innhoppet til araber, dvs inngangen er mer som til en stift enn en araber– 1,00 p (E-trekk) *(Spesielt trekk for turnstigen)*



11. Trener tar imot: Det må ha vært et reelt forsøk på et element, og ikke trener som hjelper slik at elementet kan utføres. F. eks mottak i flå-katt i skranke: Gymnasten må ha sparket over og være på vei til å fullføre elementet. Hvis ikke blir det 2,0 poeng og ikke godkjent element. I tillegg kommer trekk for at trener tar imot, 1,00 poeng. Dersom trener sikrer og berører gymnast, og elementet er godkjent, blir det 1,0 i trekk for mottak
12. Skranke: Godkjenning av såleomsving bakover (A): Elementet godkjennes så lenge man klarer å hoppe fra nedre til høye holme.
13. Skranke: Spesielt for turnstigen: Avhopp såle 180 graders vending: Dersom gymnasten har gjort vanlig såle bueavhopp og ikke forsøk på 180 grader, godkjennes det som forsøk på element og D-dommer trekker 0,5 poeng "forsøk på element" og E-dommer trekker for utførelse. Det trekkes ikke for fall. Det samme gjelder dersom gymnasten har gjort forsøk på 180 graders rund: 0 men ikke kommer rundt: 0,5 p i trekk for forsøk på element, samt tekniske trekk og ikke trekk for fall. *I FIG-konkurranser gjelder andre regler: Såle uten at det er forsøk på 180 graders vending: Teller ikke som forsøk på avhopp, elementet telles ikk*e (X), og det trekkes fall, men ikke utførelsestrekk.
14. Frittstående: Ubalanse etter sittepiruett – E-dommer trekker 0,3 for ustøhet og ikke fall dersom gymnasten støtter seg på hendene eller setter seg ned på rumpa.
15. Hopp: halv inn – halv ut (180 graders dreining i 1. fase, 180 graders dreining i 2.svevfase: Kan gymnasten vende samme vei i halv inn- halv ut? *Det er lov å vende samme vei inn og ut, men da må gymnasten ha vent 180 grader i 1.svevfase. Dersom hun ikke har vendt 180 grader inn - blir det heller ikke 180 grader ut. Vender hun f. eks 90 grader inn som på bildet under, dømmes hoppet som halv inn. Obs: husk å bruke trekktabellen – det er spesifisert hva som gjelder for hopp med dreining i første fase.*



16. Er det lov å bøye det fremre beinet i landmålerhopp?
Prinsipp: Å utføre det gymnastiske spranget/hoppet med en developpé teknikk, dvs "bøy - strekk" forandrer ikke elementet sammenlignet med å gjøre det med strakt bein. Teknikken kan også brukes i ringhopp. Med andre ord: Det er lov å gjøre hoppet med bøy - strekk uten trekk.

17. Vipp mot håndstående i trinn 4 og 5: *Krav til vipp er beskrevet I boksen. Det er teksten og figuren som gjelder.*

Lenke til FIG- helpdesk World Gymnastics - Rules