



REGLEMENT – "VOKSENTURN"

Reglementet tar utgangspunkt i "Riga-reglementet", en internasjonal konkurranse for veteraner som har blitt arrangert i mange år. Reglementet er for de som har trent turn en stund. Bedømmingen forutsetter at dommer har kunnskap om det internasjonale bedømmingsreglementet – Code of Points.

Reglementet er i utgangspunktet for klasse 1 til klasse 8, dvs fra 25 år og eldre. I tillegg er det en klasse 0, for aldersgruppen 20-24 år.

Reglement – Vokseturn

Ingen nøytrale trekk. Elementene kan komme fra samme gruppe. Elementverdi følger COP. Elementer lettere enn A kan vurderes som A – men gir ikke bonus. Elementer som står i samme boks/rad og som er ulike – telles som forskjellige

Klasse 1 Alder 25-29 år	5 elementer: 1B, 4 A, ett valgfritt Maks 6 tellende elementer	Startverdi: 10,00	Manglende element: A: - 0,1 B: - 0,2	Ekstra element: D og høyere: +0,4 C: +0,3 B: +0,2 Maks. ett ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Høyde på hest; 1,25 m	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 2 Alder 30-34 år	5 elementer: 5 A, ett valgfritt Maks 6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,1	Ekstra element: D og høyere: +0,4 C: +0,3 B: +0,2 Maks. ett ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Høyde på hest; 1,25 m	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 3 Alder 35-39 år	4 elementer: 4 A Maks 6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: C og høyere: +0,6 B: +0,4 A: +0,2 Maks. to ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Høyde på hest; 1,25 m	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 4 Alder 40-44 år	3 elementer 3 A Maks6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: C og høyere: +0,7 B: +0,5 A: +0,3 Maks. tre ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Høyde på hest; 1,25 m	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 5 45-49 år	3 elementer 3 A Maks 6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: C og høyere: +0,8 B: +0,6 A: +0,4 Maks. tre ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Valgfri høyde på hesten	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 6 50-54 år	2 elementer 2 A Maks 6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: C og høyere: +1,0 B: +0,8 A: +0,6 Maks. fire ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Valgfri høyde på hesten	Sammenlagt To beste apparater

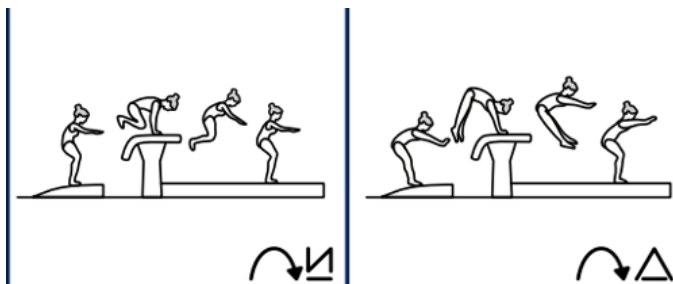
Klasse 7 55-59 år	2 elementer 2 A Maks 6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: B og høyere: +0,9 A: +0,7 Maks. fire ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Valgfri høyde på hesten	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 8 60 år og eldre	1 element 1 A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: B og høyere: + 1,0 A: +0,8 Maks. fem ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Valgfri høyde på hesten	Sammenlagt To beste apparater
Klasse 0 20-24 år	5 elementer 2B, 3A	Startverdi 10,00	Manglende element: A: - 0,1 B: - 0,2	Ekstra element: D og høyere: +0,4 C: +0,3 B: +0,2 Maks. ett ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Høyde på hest; 1,25 m	Sammenlagt To beste apparater

Apparatspesifikke trekk/komposisjonstrekk

Hopp:

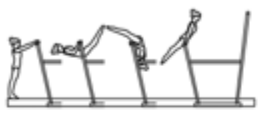











Hopp som ikke står i hopptabellen til FIG har verdi 6,0 p

- Hopp til huksitt – strekkhopp ned
- "mellomhopp"
- "ridehopp"



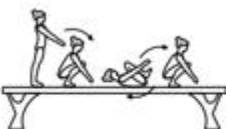

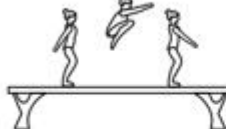

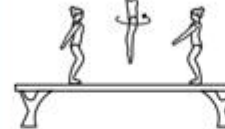

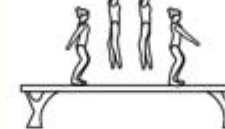















Skranke:

- Det er ok å hoppe fra lave til øvre holme
- Basiselementer – skranke – telles som A

<p>1. Pullover mount with feet together (mount or long hang pullover on high bar)</p> <p>CR I <small>Age 10+ Only</small></p>  <p>9</p>	<p>2. Baby giant</p> <p>CR III</p>  <p>9</p>	<p>3. Back uprise</p>  <p>8</p>	<p>4. Drop kip to support</p> <p>CR II</p>  <p>L</p>	<p>5. Squat on (tuck/pike/straddle)</p>  <p>9 9 9</p>	<p>6. Underswing dismount (either high or low bar)</p> <p>CR V <small>40-59: Partial (0.5) 60+ Full (0.5)</small></p>  <p>P</p>
<p>7. Pullover with one leg kick (mount)</p> <p>CR I <small>Age 10+ Only</small></p>  <p>40+ 9</p>	<p>8. Running kip (mount)</p> <p>CR II</p>  <p>40+ L</p>	<p>9. Single leg kip (mount) from glide or run</p> <p>CR II</p>  <p>40+ A</p>	<p>10. From rear support, drop backwards and jam back up to rear support</p> <p>CR II</p>  <p>40+ ></p>	<p>11. Mill circle (fwd or bwd)</p> <p>CR III</p>  <p>40+ Q</p>	<p>12. Support swing bwd to hop off floor to underswing dismount</p> <p>CR V <small>40-59: Partial (0.5) 60+ Full (0.5)</small></p>  <p>40+ P</p>









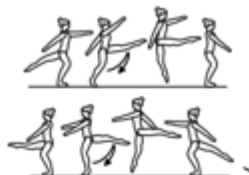









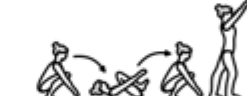







Bom

- Tjukkas under bommen er tillatt, ingen tidtaking. Basiselementer – bom – telles som A

1. Forward roll (any start or end position) CR IV  	2. Tuck jump CR I <small>jump element Age 60+ Only</small>  (D) 	3. Straight jump with 1/2 twist CR I <small>jump element Age 60+ Only</small>  (D) 	4. Straight jump with double leg change CR I <small>jump element Age 60+ Only</small>  (D) 	5. Half turn on one leg (free leg any position) CR II <small>Age 60+ Only</small>  (D) 	6. Free round-off dismount CR V <small>40+ Partial (0.5) 60+ Full (1.5)</small>  
7. Front handspring dismount CR V <small>40+ Partial (0.5) 60+ Full (1.5)</small>  	8. Free front handspring dismount CR V <small>40+ Partial (0.5) 60+ Full (1.5)</small>  	9. Backward roll to kneeling (from any start position) CR IV 40+ 	10. Straight jump with single leg change CR I <small>jump element Age 60+ Only</small> 40+ (D) 	11. Full turn on knees CR V 40+ (D) 	12. Headstand (2 s.) CR IV <small>Age 50+ Only</small> 40+ 
13. Scale w/ free leg at or above horizontal (2 s.) 40+ 	14. Round-off dismount CR V <small>40+ Partial (0.5) 60+ Full (1.5)</small> 40+ 	15.	16.	17.	18.

Frittstående

- Ekstra matter er tillatt
- Baselementer – telles som A

1. Cartwheel CR III  	2. One arm cartwheel (either arm) CR III  	3. Walkover forward CR III  	4. Walkover backward (also Valdez) CR IV  	5. Hitch kick forwards or backwards CR I <small>Age 10+ Only</small>  	6. Tuck jump  
7. Back extension roll CR IV  	8. Backward roll to stand CR IV  	9. Forward roll to stand CR III  	10. Free (no hands) forward roll to stand CR III  	11. Straight jump with 1/2 twist  	12. Headstand (2 s.)  
13. Scale w/ free leg at or above horizontal (2 s.)  	14.	15.	16.	17.	18.

Kilde: tegningene er hentet fra NAIGC-reglement, master gymnastics