



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 – Voksenturn

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 forskjellig. **Bonus i frittstående: Akrobatisk serie med salto gir 0,5 p i bonus.**

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	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: C og høyere: +1,0 B: +0,8	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Valgfri høyde på hesten	Sammenlagt To beste apparater

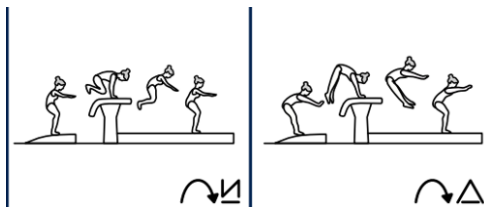
	Maks 6 tellende elementer			A: +0,6 Maks. fire ekstra element		
Klasse 7 55-59 år	2 elementer 2 A Maks 6 tellende elementer	Startverdi 10,00	Manglende element: A: -0,2	Ekstra elementer: B og høyere: +0,9 A: +0,7 Maks. fire ekstra element	Hopp: FIG+6,0 p + (0,5 X klasse) Valgfri høyde på hesten	Sammenlagt 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"



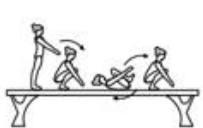
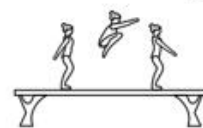
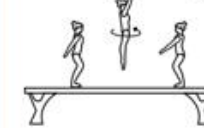
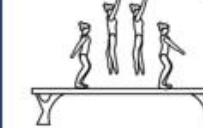
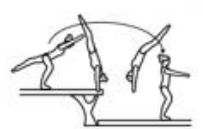
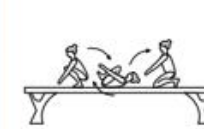
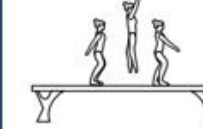
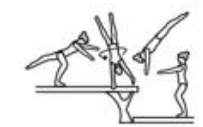
Skranke:

- Det er ok å hoppe fra lave til øvre holme
- Basiselementer (se tabell) telles som A

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

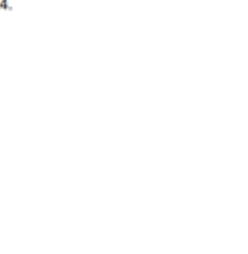
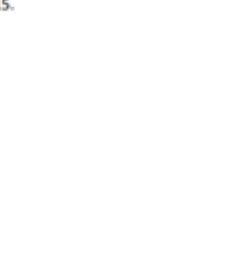
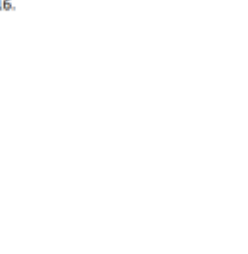
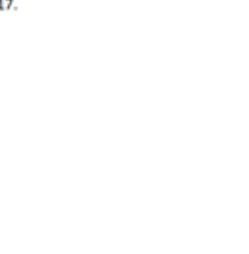
Bom

- Tjukkas under bommen er tillatt, ingen tidtaking
- Basiselementer (se tabell) telles som A
- Bruk av «Padding» eller matte over bommen gir 2,0 p i trekk

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

Frittstående

- Ekstra matter er tillatt uten trekk
- Basiselementer (se tabellen) telles som A
- Bonus i frittstående: Akrobatisk serie med salto gir 0,5 p i bonus

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

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