



Paraturn

Special Olympics

Turn Kvinner Reglement

2019 – 2027

Oppdatert april 2025



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Innhold

1. Reglement	3
2. Offisielle øvelser	3
3. Antrekk	5
4. Utstyr	5
5. Konkurranseregler	6
6. Sikkerhetshensyn	6
7. Dømming	7
8. Verdier på elementer	8
9. Protester	8
Levels	9
Level A	9
Level B	13
Level C	17
Level 1	21
Level 2	25
Level 3	29
Level 4	35

1. Reglement

De offisielle Special Olympics Sports Rules for Women's Artistic Gymnastics skal styre alle Special Olympics konkurranser. Som et internasjonalt sportsprogram har Special Olympics laget disse reglene basert på Federation Internationale de Gymnastique's (FIG) regler for turn kvinner.

Disse reglene kan man finne på: <http://www.fig-gymnastics.com>

FIG eller National Governing Body (NGB) regler skal anvendes, unntatt når de er i strid med de offisielle Special Olympics Sports Rules for Women's Artistic Gymnastics eller artikkel 1. Se artikkel 1 for mer informasjon om etiske retningslinjer, treningsstandarder, medisinske og sikkerhetskrav, divisjonering, priser, kriterier for avansement til høyere konkurransenivåer og «Unified» idrett (kombinasjon funksjonsfriske og parautøvere):

<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/SportsRules-Article-1.pdf>

2. Offisielle øvelser

Utvalget av øvelser er ment å tilby konkurransemuligheter for idrettsutøvere på alle nivåer. Funksjonsnivå på parautøvere bestemmer hvilket program (Level) de klarer å håndtere og hvilken øvelse som gir rom for utvikling og selvmestring. Trenere er ansvarlige for å gi opplæring og øvelsesvalg som passer til hver enkelte utøvers ferdigheter og interesser. Følgende er en liste over offisielle arrangementer tilgjengelig i Special Olympics.

- Gymnaster kan konkurrere i alle øvelser som tilbys innenfor samme nivå (AllAround), eller kan være "spesialister" som konkurrerer i en, to eller tre øvelser, men ikke alle arrangementer. Spesialister må konkurrere på samme nivå i internasjonale arrangementer, men kan være 1 nivå forskjellig i lokale konkurranser, bestemt av de lokale arrangørene.
- Rotasjonsrekkefølgen for hendelser er: Hopp, Skranke, Bom og Frittstående. Gymnasten kan starte stevnet på et hvilket som helst nivå (Level), men må fortsette rotasjonen i gitt rekkefølge.

2.1: LEVEL – Øvelser for idrettsutøvere som ikke kan stå og/eller utføre uten hjelp fra rullestol, rullator eller spotters. Kan også brukes til utøvere som ikke klare å holde seg i hallen siden de må sitte for å gjennomføre.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.2: LEVEL B – Øvelser for idrettsutøvere på lavere nivå som kan utføre selvstendig.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.3: LEVEL C – Obligatoriske øvelser for lavere nivå-utøvere. Det legges vekt på å utvikle grunnleggende ferdigheter og kombinere disse ferdighetene i rutiner på alle apparater.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.4: LEVEL 1 – Obligatoriske øvelser som bygger på ferdighetene på nivå C og gir progresjon for rutiner på høyere nivå.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.5: LEVEL 2 – Obligatoriske øvelser på mellomnivå.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.6: LEVEL 3 – Valgfrie øvelser med obligatoriske elementer, FIG "A" og gjenkjennelige elementer. Spesielle krav er oppført for hver øvelse.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

2.7: LEVEL 4 – Valgfrie øvelser med obligatoriske elementer, alle FIG-elementer og gjenkjennelige elementer. Spesielle krav er oppført for hver øvelse.

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

3. Antrekk

- Gymnaster kan ha på seg langermet, kortermet eller ermeløs trikot eller unitard. Bare ben eller fotløse strømpebukser (hudfarge eller samme farge som trikot) er tillatt. Gymnaster kan ha bare føtter eller ha gymnastikktøfler.
- Ingen smykker, med unntak av et par øredobber (en i hvert øre). All annen piercing bør fjernes, ikke bare dekkes med tape eller plaster.
- Håret skal trekkes tilbake fra ansiktet. Langt hår skal festes i en bolle, hestehale eller flette.

4. Utstyr

- Se generelle FIG-utstyrsspesifikasjoner og mattespesifikasjoner for konkurranseutstyr.
- Modifikasjoner er gjort for å møte ferdighets- og størrelseskrav for Special Olympics-utøvere.
 - Ekstra matter kan brukes til å imøtekomme mindre gymnaster eller for ekstra sikkerhet. (Det er ingen fradrag med mindre det er spesifisert i tilfellet).
 - Brett kan plasseres på toppen av tillatt matte rundt utstyret for å hjelpe gymnaster, men bør fjernes umiddelbart.
 - Pegasus brukes bare på nivå 4. Hopp utføres på matter i alle andre nivåer. Spesifikasjoner er oppført i den skrevne teksten og på videoen.
 - For nivå 4; Hopp over stablede matter vendt sidelengs, kan enhver standard produsert 5'X10' matte brukes. Minimum høyde 32".
 - Alle produserte brett er tillatt. En hoppkrage må brukes til inverterte, valgfrie hopp.
 - Høyden på skranke kan justeres for å møte størrelsen på gymnasten. Der høyden ikke kan senkes tilstrekkelig, kan ekstra matter brukes til å heve gulvet.

4.1: Bom

- Level A bom er en «Velcro strip» eller linje på gulvet. Enhver lengde eller bredde er akseptabel.
- Level B bom er enten en balansebom i skum eller en bjelke 12.25 centimeter (6") bred og ikke mer enn 10 centimeter (4") over matten den sitter på.
- Level C bom er enten en balansebom eller lav bom som er 10 centimeter (4") bred og 4,88 meter (16 fot) lang. Toppen er ikke mer enn 30 centimeter (12") fra bakken og 10 centimeter (4") fra mattene. Level C og 1 gymnaster som konkurrerer på høy bom vil få fradrag. Se dommerveiledningen.
- Level 2 gymnaster bruker enten lav bom (som level C og 1) eller en vanlig høy bom som er 10 centimeter (4") bred og 4,88 meter (16 fot) lang. Høyden kan variere fra 88 centimeter (34 5/8") til 1,2 meter (47 1/4"). Gymnaster mottar bonus for å konkurrere på høy bom. Se dommerveiledningen.
- Level 3 og 4 gymnaster bruker en høy bom som er 10 centimeter (4") bred og 4,88 meter (16 fot) lang. Høyden kan variere fra 88 centimeter (34 5/8") til 1,2 meter (47 1/4"). Gymnaster som konkurrerer på lav bom vil motta fradrag. Se dommerveiledningen.

5. Konkurranseregler

Trenere bestemmer konkurransenivået for sine utøvere. Utøverne må trygt kunne utføre alle ferdighetene som er spesifisert for det nivået.

1. Gymnaster kan konkurrere i alle arrangementer som tilbys innenfor samme nivå (AllAround), eller kan være "spesialister" som konkurrerer i en, to eller tre øvelser, men ikke alle øvelser. I internasjonale konkurranser må utøvere konkurrere på samme nivå for alle påmeldte konkurranser. I lokale konkurranser kan gymnaster være 1 nivå forskjellig i øvelsen som er påmeldt, som bestemt av de lokale arrangørene.
2. I allround konkurranser må utøverne konkurrere på samme nivå i alle de fire øvelsene. Merk: Hvis en utøver som deltar i All-Around ikke får poeng for noen av øvelsene, eller konkurrerer på forskjellige nivåer, er hun ikke kvalifisert for premier eller plassering i All-Around-arrangementet.

5.1: Premiering skal organiseres etter nivå og aldersgruppe. Videre inndeling bør skje i tråd med Special Olympics filosofi om at utøvere skal konkurrere mot utøvere med tilsvarende evner. Divisjonering bør gjøres separat for hvert arrangement og All-Around.

5.2: Videoen er den offisielle versjonen av øvelsen. Den skrevne teksten er gitt som et supplement. Hvis det er forskjell på videoen og den skrevne teksten, må videoen følges.

5.3: Tilrettelegging for gymnaster med synshemming:

- Bistand er tillatt for alle nivåer av konkurranse. Trenere må imidlertid varsle TD (Teknisk ansvarlig) og dommere om utøverens synshemming før konkurransen.
- Hørbare signaler som klapping kan brukes i alle rutiner.
- I Frittstående kan det spilles musikk på et hvilket som helst nært punkt utenfor gulvet, treneren kan bære musikken rundt omkretsen av gulvet.
- I Hopp har turneren valget mellom å ta oppløp, bruke ett eller to trinn, eller å holde fast i et tau langs rullebanen.

5.4: Tilrettelegging for idrettsutøvere med hørselshemming:

- Trenere må varsle TD (Teknisk ansvarlig) og dommere om utøverens hørselshemming før konkurransen.
- I Frittstående kan treneren eller en annen gymnast signalisere utøveren til å starte rutinen uten straff.

6. Sikkerhetshensyn

- 1) I tråd med Special Olympics-filosofi om at bevegelsen er utøversentrert, er sikkerheten til idrettsutøvere det som må prioriteres. Etablering av internasjonale retningslinjer for Special Olympics gymnastics' obligatoriske og valgfrie rutiner vil sikre at utøverne følger en forsvarlig progresjon av opplæringen sin. Dette vil redusere forekomsten av skader. Utøvere som trygt utfører alle ferdigheter i et bestemt nivå av obligatoriske rutiner, bør kunne konkurrere på det nivået. Konkurranse i valgfrie øvelser har vært begrenset til bare gymnaster på avansert nivå.

- Å lære riktig progresjon av ferdighetsinstruks og korrekt spottingteknikk er trenerens ansvar. Special Olympics berømmer de nasjonale/statlige programmene der sertifiserte gymnastikkinstruktører bruker riktig progresjon for å undervise avanserte gymnastikkferdigheter som er angitt i Gymnastic Coaching Guide, disse reglene og andre steder.
 - Mange frivillige begynner å trene med begrenset turnkompetanse. Slike frivillige bør starte med å lære bare de grunnleggende ferdighetene og rutinene. De ferdighetene som inngår i de mer avanserte nivåene, bør undervises av trenere med minst fire års erfaring ved trening av funksjonsfriske. Det anbefales at trenere på avansert nivå 3 og 4 gymnaster har tilleggsopplæring i Turn, som Trener 1 og 2, fra det nasjonale styrende råd for gymnastikk i sitt land.
- 2) Uansett hvor mye sikkerhet som gis, bør trenere ikke lokke eller oppmuntre sine utøvere til å utføre ferdigheter som er utenfor deres rimelige evne eller ferdigheter, og som er utenfor trenernes evne til å undervise. Special Olympics anbefaler at alle gymnastikktrenere blir sikkerhetssertifisert i samsvar med retningslinjene som er godkjent av det aktuelle nasjonale styrende organet. Special Olympics er enig i følgende ansvarserklæring: «Selv om turnsikkerhet er alles ansvar, må instruktørtrenere bære mye av det, inkludert ansvaret for å se til at andre gjør sin del: foreldrene, legen og utøverne. Forebygging og utbedring er et stort ansvar i et bredt paraplyprogram der mange andre punkter må inkluderes: miljøet, den foreskrevne læringsprogresjonen og utøverens fysiske beredskap. Dette er områder hvor instruktøren/trenere bærer mye av det moralske og juridiske ansvaret. Det er ikke nok å advare og informere; Alle berørte må ha en forståelse og forståelse for risikoen i hver sin turnaktivitet.»
- 3) Som vist på videoen og skrevet i teksten, må trenere være i stand til å justere hopp, utjevne skranke og bom før en utøver kan konkurrere i disse øvelser. Treneren må være der under rutinen. Turnerer vil bli stoppet og vil motta fradrag hvis treneren ikke er i spottingposisjon for rutinen. Se dommerveiledningen.

7. Dømming

Generell bedømmelse - Se dommerveiledningen for spesifikke krav og trekk for hvert nivå og øvelsen.

- Øvelsen bedømmes ved hjelp av et D-panel (vanskelighetsgrad) og E-panel (utførelse). Spesifikke trekk tatt av hvert panel er oppført i dommerveiledningen.
- D-panelet (vanskelighetsgrad) avgjør om rutinen ble utført i henhold til teksten. D-panelet bestemmer startverdien av rutinen basert på vanskelighetsgrad, bonus og alle gjeldende nøytrale fradrag. Hvis en gymnast utfører noen del av en rutine, er minimumspoengsummen tildelt av D-panelet 1.0.
- E-panel (Execution) vil evaluere utførelsen av rutinen og anvende alle regler som gjelder for utførelse og amplitude.
- En til fire dommere kan brukes på hvert panel for hver hendelse.
- For D-panelet må alle poengsummene stemme overens.
- For E-panelet, hvis det er to eller tre dommere, vil alle poengene bli gjennomsnittet. Med fire dommere vil den høyeste og laveste poengsummen bli eliminert, og de resterende poengsummene vil bli gjennomsnittet.
- Ved bruk av en dommer for D- og E-panelsystemet vil hver dommer være ansvarlig for å bedømme hele rutinen og bestemme poengsummen.

- Dommerne plasserer seg der øvelsen utføres med god sikt til gymnasten og kan rådføre seg med hverandre hvis hoveddommeren ber om det. Hvis dommernes poengsum ikke er «innenfor rekkevidde», krever det en konsultasjon (Out of range-retningslinjer er oppført i Judges Guide). Den endelige gjennomsnittlige poengsummen gis.
- På grunn av viktigheten av inndelingsprosessen og med rettferdighet for alle, vil følgende regel tre i kraft når konkurransen begynner: Dommere har ikke lov til å snakke med trenere, foreldre eller idrettsutøvere om en gymnasts øvelse. Denne regelen gjelder både på og utenfor konkurransegulvet. Hvis slik kommunikasjon oppstår, vil fjerning av dommeren bli anbefalt til spillkomiteen.

Mer informasjon om dømming: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/Sports-Essentials-Womens-Artistic-Gymnastics-2019-2027-Judges-Handbook-v2.pdf?_ga=2.68368593.1733078590.1699012698-2007922619.1693126477

8. Verdier på elementer

1. Det er egne tabeller i hvert apparat som angir verdien for elementer på nivå A, B, C, 1 og 2. Verdier er oppført i den skrevne teksten og dommerveiledningen.
2. Verdier for elementer i nivå 3 og 4: Rutiner er oppført i Judges Guide og FIG Code of Points.
3. Gjenkjennelige elementer er elementer som vanligvis utføres i obligatoriske øvelser på hvert apparat. En liste over gjenkjennelige elementer er i vedlegget.
4. FIG-elementer mottar verdien som er oppført i gjeldende FIG Code of Points.
5. For elementer som ikke er i Special Olympics List of Recognizable Gymnastics Skills eller FIG Code of Points, kan en trener sende inn et nytt skjema for elementevaluering med oppføringer for en konkurranse. Hovedansvarlig for konkurransen (TD) skal sende forespørselen til teknisk komite før konkurransen i tide, slik at trener kan varsles om avgjørelsen innen 3 uker. Når dette skjemaet returneres, skal treneren ta det med til konkurransen og presentere det for hoveddommeren før konkurransen. Hvis et element blir godkjent for kreditering i World Games, vil den bli lagt til i den offisielle elementlisten.
6. Konkurranseledelsen for National eller World Games kan be om at et rutinemessig innholdsskjema sendes inn med bidrag.

9. Protester

Det finnes generelle protestskjemaer for ikke-dømmende spørsmål. Arrangør skal oppgi skjemaene.

Levels

Level A

Video av alle øvelser:

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-a-2019-2027>

LEVEL A – HOPP	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. <i>*Spotter kreves</i> Kan utføres i rullestol eller med rullator (eller annen assistanse) Hils til dommer 2.0 Flytte til et angitt punkt 2.0 "Strekk" landing 2.0 Hils til dommer 2.0 Vanskelighetsgrad 8.0 Utførelse 2.0 Maks. poengsum 10.0		H1 H2	E - Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10. - Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30. - Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50. - Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00 - Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30. - Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10 - Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10 - Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10 - Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge) Poor rhythm throughout the exercise 0.30
 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10.
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paraturn

LEVEL A – SKRANKE D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. *Spotter kreves Kan utføres i rullestol eller med rullator (eller annen assistanse) Hils dommer i begynnelsen av rutinen Ta tak i holme i et overgrep (enten samtidig eller én hånd om gangen). Bytt 1 hånd til et undergrep. Bytt den andre hånden til et undergrep. Slipp holmen. Hils dommer på slutten av rutinen. Vanskelighetsgrad 8.0 Utførelse 2.0 Maks poengsum 10.0	1.0 2.0 1.0 1.0 2.0 1.0		

E

- Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paraturn

LEVEL A – BOM	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. Kan utføres i rullestol ved hjelp av en linje på gulvet for en bjelke, eller med rullator ved hjelp av et nærllys eller en linje på gulvet. Valgfri koreografi, inkludert disse kravene: Hils dommer i begynnelsen av rutinen Steg til midten av bom Pose- eller armbevegelser Steg til enden av bom "Strekk" avsprang Hils til dommer på slutten av rutinen Vanskelighetsgrad 8.0 Utførelse 2.0 Maks. poengsum 10.0	2.0 1.0 2.0 1.0 1.0 1.0		

E

- Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30

Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50

Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.





Paraturn

LEVEL A – FRITTSTÅENDE D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. Kan utføres på gulvet, på mattene, med rullator eller i rullestol. Valgfri koreografi, inkludert disse kravene: Hils dommere i begynnelsen av rutinen Begynnende pose 1-2 tømmerruller eller valgfrie bevegelser med rullator eller rullestol Avsluttende pose Hils dommere på slutten av rutinen Vanskelighetsgrad 8.0 Utførelse 2.0 Maks. poengsum 10.0			

E

- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

Link musikk https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/09-Level-A-WAG-Music-Floor-Exercise-7-Years-VA.mp3



**Level B**

Video av alle øvelser:

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-b-2019-2027>

LEVEL B – HOPP	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.		H1 H2	
1. Stå på springbrett	1.0		
2. Hils dommere	1.5		
3. Strekk hopp	2.0		
4. Fiksert posisjon i avslutning - strakk	2.0		
5. Hils dommere	1.5		

E

- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paraturn

LEVEL B – BOM	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. * Spotter kreves 1. Hils dommere 1.0 2. Gå på bom enten på enden, midten forfra, eller sidelengs. 1.5 3. Utfør en bevegelse fra listen nedenfor* 1.0 4. Utfør en annen bevegelse fra listen-kan være den samme eller en ny 1.0 5. Pose 1.0 6. Avsprang eller gå ned fra bommen til fiksert landing 1.5 7. Hils dommere 1.0 * LISTE OVER FORESLÅTTE BEVEGELSER PÅ RESULTATARKET I E-PANELET: - GÅ FREMOVER - GÅ SIDELENGS - GÅ BAKOVER - SKYV FREMOVER - SKYV SIDELENGS, VENSTRE - SKYV SIDELENGS, HØYRE - MARSJ FREMOVER - MARSJ BAKOVER			

- E**
- Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
 - Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
 - Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
 - Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
 - Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
 - Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
 - Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
 - Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
 - Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paraturn

LEVEL B – SKRANKE	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. * Spotter kreves			
1. Hils dommere	0.5		
2. Gripe nedre holmen med overgrep	1.0		
3. Pikert hold	1.0		
4. Ridesitt (svevsitt)	1.0		
5. Pikert hold	1.0		
6. Kroppert hold	1.0		
7. Bytt en hånd til undergrep	1.0		
8. Butt andre hånd til undergrep	1.0		
9. Slipp holmen, hils dommere	0.5		

- E**
- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
 - Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
 - Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
 - Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
 - Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
 - Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
 - Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
 - Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
 - Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paraturn

LEVEL B – FRITTSTÅENDE D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.			
1. Hils dommere	1.0		
2. Begynnende pose	1.0		
3. Utfør en bevegelse fra listen nedenfor*	1.0		
4. Utfør en annen bevegelse fra listen – kan være den samme eller en ny	1.0		
5. 1-2 tømmerruller	2.0		
6. Avsluttende pose	1.0		
7. Hils dommere	1.0		
* Liste bevegelse:			
- GÅ FREMOVER 3 steg			
- GÅ SIDELENGS 3 steg			
- GÅ BAKOVER 3 steg			
- SKYV FREMOVER 3 steg			
- SKYV SIDELENGS, VENSTRE 3 steg			
- SKYV SIDELENGS, HØYRE 3 steg			
- MARSJ FREMOVER 3 steg			
- MARSJ BAKOVER 3 steg			

E

- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

Link til musikk: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/11-Level-B-WAG-Music-Floor-Exercise-7-Years-VA.mp3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Level C

Video av alle øvelser:

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-c-2019-2027>

LEVEL C – HOPP	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.		H1 H2	
Valg 1.	9.0		
1. Hils dommere	1.0		
2. Gå eller løp til springbrett	1.0		
3. Stå med beinet sammen på springbrett	1.0		
4. Strekk-hopp	2.0		
5. Fiksert posisjon i avslutning - strakk	1.0		
6. Hils dommere	1.0		
Valg 2.	10.0		
1. Hils dommere	1.0		
2. Tilløp	1.0		
3. Sats på brett	2.0		
4. Strekk-hopp	2.0		
5. Fiksert posisjon i avslutning - strakk	1.0		
6. Hils dommere	1.0		

E

- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0
 Improper Attire 0.30 Routine Fails to Finish with the Music 0.30
 Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)
 Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30
 Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.
 Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30 Signals to Gymnast by Coach 0.10
 Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10
 Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50 Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.
 Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30
 Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paraturn

LEVEL C – BOM	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. * Spotter kreves			
1. Steg opp på bom sidelengs	1.0		
2. Ta steg til høyre, arm bevegelse	0.5		
3. Ta steg til venstre, arm bevegelse	0.5		
4. 90 graders piruett	1.0		
5. 3 marsjsteg	1.0		
6. Utfall	1.0		
7. 3 spark fremover 45°	1.0		
8. 2 arm bevegelse høyre, venstre	1.0		
9. Avsprang - Strekkhopp	1.0		

E

- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Spesielt for Level C: Failure to present before and/or after exercise **0.1** hver gang.
Short Exercise - 4 elements or less **2.0**

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids* 1.00

Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30

Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30

Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10.

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50

Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paratur

LEVEL C – SKRANKE	D		E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.			
ØVRE HOLMEN:			
1. Strakk heng	1.0		
2. Kroppert hold	1.0		
3. Strakk heng	1.0		
4. Ridesitt (svevsitt)	1.0		
5. Strakk heng	1.0		
6. Slipp holmen og land på matte	1.0		
NEDRE HOLMEN:			
7. Innhopp til støtt posisjon	1.0		
8. Avsprang	1.0		

E

- Små feil Lett bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyd armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

SPESIELT FOR LEVEL C: Failure to present before and/or after exercise **0.1 HVER GANG**
Short Exercise - 4 elements or less **2.0**

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids* 1.00

Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30

Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30

Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10

Short Exercise 2.00 / 4 elements or less Level 1 - 3, Level 4 (5)

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50

Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.



Paratur

LEVEL C – FRITTSTÅENDE D			E – MAKS TREKK 2,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.			
1. 3 beinspark til siden	1.0		
2. 2 sidesteg til venstre	0.5		
3. 2 sidesteg til høyre	0.5		
4. 360° "Tiptoe turn"	1.0		
5. Strekk-hopp	1.0		
6. Løpende steg	1.0		
7. Knestående balanse	1.0		
8. Bølge bakover	1.0		
9. Avsluttende pose	1.0		

E

- Små feil Lett bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.10
- Middels feil Moderat bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.30
- Store feil Overdreven bøyde armer, knær, benseparasjon, tap av balanse, etc. 0.50
- Fall* Inkluderer fall på eller av apparatet 1.00
- Fall Avoidance Ta tak i apparatet for å unngå fall 0.30
- Amplitude Bevegelsesområde sammenlignet med det ultimate, mangel på forlengelse 0.10
- Rhythm pauser, intermitterende stopper 0.10
- Dynamikk Mangel på generelle showmanship 0.10
- Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne hele tiden on floor 0.10

Spesielt for Level C Frittstående: Kort øvelse 5 elementer eller mindre = trekk 2.0
Tid = 0,30 Trekk 0,1 for hver sek over

Neutral Trekk D1 dommer MAKS 4,0

Improper Attire 0.30

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10

Routine Fails to Finish with the Music 0.30

Improper Equipment or User of Aids* 1.00 Failure to Display BIB Number when provided, each time 0.30 (ikke Norge)

Poor rhythm throughout the exercise 0.30 Undisciplined or Unsportsmanlike Behaviour, each 0.30

Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time 0.30.

Failure to Remove Springboard or Mounting Device 0.30

Signals to Gymnast by Coach 0.10

Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time 0.10.

Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each 0.50

Coach Not in Spotting Position, each time 1.00.

Verbal Assistance by Coach or Teammates, each 0.30

Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called) 0.30.

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

Link til musikk:

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/07-Level-C-WAG-Music-Floor-Exercise-Juicy-Wiggle.mp3



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Level 1

SPESIELT TREKK FOR LEVEL 1:

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)

E trekk som i FIG

Link til øvelser Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>

Level 1									Total	Neutral deductions
START NR.	1. (1.0)	2. (1.0)	3. (1.0)	4. (2.0)	5. (1.0)	6. (2.0)	7. (1.0)	8. (1.0)		

WAG HOPP – VAULT

D

X = UTFØRT

E som i FIG

LEVEL 1 – HOPP	D			E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT		TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.	10.0	H1 H2		
1. Hils dommere	1.00			
2. Tilløp	1.00			
3. Sats på brett	1.00			
4. Strekkhopp til stående på matte	2.00			
5. Fiksert, strakk landing	1.00			
6. 2-3 steg fremover, spark opp til ¾ håndstående med ett og ett bein	2.00			
7. Kontrollert og fiksert landing	1.00			
8. Hils dommere	1.00			

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 1: KORT ØVELSE 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10** Failure to remove skum moduler eller springbrett, each 0.3.**D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)****E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10**Link til øvelser Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>

Level 1	High Bar					Low Bar		A. eller B. (bonus)		Total	Neutral deductions
START NR.	1. (0,5)	2. (1,0)	3. (1,0)	4. (1,0)	5. (1,0)	6. (1,5)	7. (1,5)	8A. (1.0)	8B. (1,5)		

WAG SKRANKE – PARALLEL**D** **X = UTFØRT** **E som i FIG**

LEVEL 1 – SKRANKE	D			E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK	
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. ØVRE HOLMEN: 1. Strakk heng 2. Kroppert hold, 2 SEK HOLD 3. Strakk heng 3. Ridesitt (svevsitt), 2 SEK HOLD 4. Strakk heng 5. Slipp holmen og land på matte NEDRE HOLMEN: 6. Innhopp til støtt posisjon 7. Vipp 8A. Avhopp - Undersving ELLER BONUS 8B. "Rulle framover" med strake bein til stående på gulvet under skranken.				

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 1: BRUK AV HØY BOM = TREKK 1.0* KORT ØVELSE 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10**

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)**E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10**

Link til øvelser Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>

Level 1									Total	Neutral deductions
START NR.	1. (1.0)	2. (1.0)	3. (1.0)	4. (1.5)	5. (1.5)	6. (1.5)	7. (1.0)	8. (1.5)		

WAG BOM – BALANCE BEAM**D X = UTFØRT E som i FIG**

LEVEL 1 – BOM		D			E– MAKS 10,0
ELEMENT		VERDI	UTFØRT	TREKK	
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.					
1. Steg opp på bom sidelengs		1.0			
2. 3 steg til siden		1.0			
3. 90 graders piruett		1.0			
4. Utfall		1.5			
5.3 spark fremover 90°		1.5			
6. PASSE balanse		1.5			
7. 3 marsjerende steg		1.0			
8. Avsprang – gå på tå til enden av bommen - strekkhopp		1.5			

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 1: KORT ØVELSE 6 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10** OVERTID - TREKK 0.1 HVER SEK

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)**E trekk som i FIG** + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

Link til øvelser Level 1: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>

Level 1									Enten A. eller B.				Total	Neutral Deductions
START NR.	1 (1,0)	2 (0,50)	3 (0,5)	4 (1,0)	5 (0,5)	6 (1,0)	7 (1,0)	8 (1,0)	9 A (1,0)	9 B (2,0)	10 (1,0)	11 (0,5)		

WAG FRITTSTÅENDE – FLOOR**D****X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 1 – FRITTSTÅENDE – FLOOR	D	TID: 1,16			E– MAKS 10,0
ELEMENT			VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.					
1. 3/4 HANDSTAND/TEETER TOTTER TO LUNGE			1.0		
2. 2 PASSE HOPS			0.5		
3. PASSE HOLD			0.5		
4. DANCE PASSAGE			1.0		
5. CHASSE LEFT, CHASSE RIGHT			0.5		
6. LEVER/T-HOLD			1.0		
7. HURDLE STEP			1.0		
8. STRAIGHT JUMP			1.0		
9A. SQUAT 1/2 TURN OR			1.0		
9B. FORWARD ROLL			2.0		
10. TUCKED BACK ROCK			2.0		
11. BACK BODY WAVE			1.0		

Level 2

SPESIELT TREKK FOR LEVEL 2: KORT ØVELSE 6 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10 OVERTID - TREKK 0.1 HVER SEK

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition. Improper Equipment includes L3 or 4 athletes performing on Low Beam or L1 athletes performing on High Beam.

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)

E trekk som i FIG + Presentasjon Mangel på engasjement med omgivelsene, øyne on floor 0.10

Link til øvelser Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

Musikk Frittstående: https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/artistic_compulsories/music/14-Level-2-WAG-Music-Floor-Exercise-Hand-Clap.mp3

Level 2							Enten A eller B.						Total	Neutral Deductions
START NR.	1 (1.0)	2 (1.0)	3 (0.5)	4 (1.0)	5 (1.0)	6 (0.5)	7A (1.0)	7B (1.0)	8 (1.0)	9 (1.0)	10 (1.0)	11 (1.0)		

WAG FRITTSTÅENDE – FLOOR

D

X = UTFØRT

E som i FIG

LEVEL 2 – FRITTSTÅENDE – FLOOR			D	TID: 1,20			E– MAKS 10,0
ELEMENT					VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen.							
Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.							
1. Passe piruet 180°					1.0		
2. Håndstående					1.0		
3. 2 Chassé forover					0.5		
4. Strekkhopp					1.0		
5. Kuppert hopp					1.0		
6. Kroppsbølge forover					0.5		
7A. "candel stick" – posisjon, eller					1.0		
7B. Rulle bakover					1.0		
8. Slå hjul					1.0		
9. Dansesteg					1.0		
10. HURDLE					1.0		
11. LEVER/T-HOLD					1.0		

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 2: KORT ØVELSE 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0****Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10****D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)****E trekk som i FIG**Link til øvelser Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

Level 2	High bar					Low Bar A eller B/C (bonus)				A eller B (bonus)		Total	Neutral Deductions
START NR.	1 (1.0)	2 (1.0)	3 (1.0)	4 (1.0)	5 (1.0)	6A (1.0)	6B (2.0)	6C (2.0)	7 (1.0)	8A (1.0)	8B (2.0)		

WAG SKRANKE – PARALLEL BARS**D X = UTFØRT E som i FIG**

LEVEL 2 – SKRANKE – PARALLEL BARS		D			E– MAKS 10,0
ELEMENT		VERDI	UTFØRT		TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.					
ØVRE HOLMEN:					
1. Innhopp til langkip – utstrekning framme		1.0			
2. Sving tilbake		1.0			
3. Undersving		1.0			
4. Sving tilbake		1.0			
5. Hopp ned etter sving bakover - til landing.		1.0			
NEDRE HOLMEN:					
6A. Innhopp til støtt posisjon ELLER		1.0			
6B. PULLOVER MOUNT (BONUS) ELLER		2.0			
6C. KICKOVER MOUNT (BONUS)		2.0			
7. Strakk arm Vipp – hofte ikke i kontakt med holmen		1.0			
8A. Undersving avhopp ELLER		1.0			
8B. "Rulle framover" med KROPPERT bein til stående på gulvet under skranken		2.0			

**SPESIELT TREKK FOR LEVEL 2:****D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)****E trekk som i FIG**

Link til øvelser Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

Level 2									Total	Neutral deductions
START NR.	1. (1.0)	2. (1.0)	3. (1.0)	4. (2.0)	5. (1.0)	6. (2.0)	7. (1.0)	8. (1.0)		

WAG HOPP – VAULT**D****X = UTFØRT****E som i FIG**

LEVEL 2 – HOPP – VAULT		D			E– MAKS 10,0
ELEMENT		VERDI	UTFØRT		TREKK
Videoen er den offisielle versjonen av rutinen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy.		10.0			
1. Hils dommere		1.00			
2. Tilløp		1.00			
3. Sats på brett		1.00			
4. Strekkhopp til stående på matte		2.00			
5. Fiksert, strakk landing		1.00			
6. 2-3 steg fremover, spark opp til Håndstående med ett bein SAMLET OG STRAKK		2.00			
7. Kontrollert og fiksert landing		1.00			
8. Hils dommere		1.00			

SPESIELT TREKK FOR LEVEL 2: KORT ØVELSE - 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0
Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10
D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)
E trekk som i FIG
Link til øvelse Level 2: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

Level 2	A eller B		Bonus Høy bom									Total	Neutral Deductions
START NR.	1A (1.0)	1B (1.0)	+ (1.0)	2 (1.0)	3 (1.0)	4 (1.0)	5 (1.0)	6 (1.0)	7 (1.0)	8 (1.0)	9 (1.0)		

WAG BOM – BALANCE BEAM
D
X = UTFØRT
E som i FIG

LEVEL 2 – BOM – BALANCE BEAM	D		E– MAKS 10,0
ELEMENT	VERDI	UTFØRT	TREKK
Videoen er den offisielle versjonen. Dette er kun et ekstra undervisningsverktøy. Lav eller høy bom:	9.0/ 10.0		
1A. Steg opp på lav bom til huksitt og reis opp	1.0		
1B. Sving beinet strakt over bommen (ett bein på hver side av bommen) til huksitt og reis opp	1.0		
HIGH BEAM BONUS	+1.0		
2. Spark forover 90°, Steg til ARABESQUE, høyre bein	1.0		
3. Spark forover 90°, Steg til ARABESQUE, venstre bein	1.0		
4. 180° Piruet	1.0		
5. Hold/ balanse: Løft ett ben bak – ståbeinet strakt - (T HOLD)	1.0		
6. Strekkhopp	1.0		
7. 90° vending til 2 skritt sidelengs i på tå (RELEVE)	1.0		
8. 90° vending til «COUPE STEPS»	1.0		
9. Gå til enden av bommen: Avhopp: Spagathopp herrespagat	1.0		

Level 3

SPESIELT TREKK FOR LEVEL 3: KORT ØVELSE - 4 ELEMENTER ELLER MINDRE = TREKK 2.0

Mindre enn 3 godkjent elementer på nedre holmen eller øvre holmen = TREKK 2.0

D - ELEMENT (SOM FOR EKS. FORWARD HIP CIRCLE) KAN BRUKES TO GANGER, EN GANG PÅ NEDRE HOLMEN OG EN GANG PÅ ØVRE HOLMEN FÅ GODKJENNING

Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each 0.10

D1 Neutral trekk som i FIG (MAKS 4.0 I TREKK)

E trekk som i FIG

Link til øvelser Level 3: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027/womens-artistic-gymnastics-level-3-2019-2027>

WAG LEVEL 3 SKRANKE – PARALLEL BARS D X = UTFØRT

* Spotter kreves

Gymnaster kan bruke ekstra matter, skum-moduler eller et springbrett. Elementer i rutinen kan utføres i hvilken som helst rekkefølge, ved hjelp av disse komposisjonsretningslinjene:

1. 6 elementer (3 på øvre holme og 3 på nedre holme).
2. FIG "A" eller gjenkjennelige gymnastikkferdigheter
3. For å bytte holme, må gymnast gå ned og gå opp til andre holme.
4. Bruk av FIB B = ikke gyldig
5. Sikkerhetsmerknad: På øvre holme skal svingende avhopp gjøres slik at gymnasten svinger bort fra den nedre holme.

Obligatoriske elementer fra listen = 0.50 hver, MAKS 2.0 poeng

1 - PULLOVER OR KICKOVER MOUNT

2 - CAST **TO MINIMUM 45°**

3 - CIRCLING SKILL, FORWARD OR BACKWARD

4 - SWINGING DISMOUNT FROM HIGH BAR, WITH/WITHOUT TURN

*Gjenkjennelig (gjen.) elementer = 1.0 hver MAKS 8.0 med FIG A

- PULLOVER
- KICKOVER
- TAP SWING, COUNTER SWING (1 SKILL)
- LONG HANG
- STRADDLE HOLD (2 SECONDS)
- TUCK HOLD (2 SECONDS)
- PIKE HOLD (2 SECONDS)
- CAST (HIPS OFF BAR, NO ANGLE)
- CAST PUSH OFF BACKWARD DISMOUNT

LEVEL 3 FRA SKJEMA TRENER MÅ LEVERE 1 UKE FØR KONKURRANSEN

ROUTINE CONTENTS FORM

SPECIAL OLYMPICS ARTISTIC GYMNASTICS

This form shall list the recognizable skills and/or a routine sequence that they expect their athlete to perform and receive credit for.

Gymnast Name: Elizabeth Hocort

Delegation: SO Australia

Event: Parallel Bars

Level: 3

1	Nedre Holme	Gjen. Element	Oblig. element	FIG A
2	Kick over	1.0	0.5	
3	Cast	1.0	0.5	
4	Back Hip Circle			1.5
5	Cast, push away to land			
6	Øvre holme			
7	Swings	1.0		
8	Swing pullover	1.0	0.5	
9	Forward Hip Circle			1.5
10	Underswing Dismount	1.0	0.5	
11		5.0	2.0	3.0 = 10.0
12	MEN i Kick over var hun <45 så fikk ikke godkjent. Da mistet hun også 0.5 i Oblig. element			
13	Total ble 8.5 – 1.0 < 3 elementer på nedre holme = 7.5			
14				
15				

- CAST, SQUAT ON, JUMP TO HIGH BAR
 - UNDERSWING DISMOUNT
- og/eller FIG A

Glide Kip to support on LB, or Glide with $\frac{1}{2}$ turn (180°) kip to support on LB.



Jump with $\frac{1}{2}$ turn (180°) kip to support on LB.



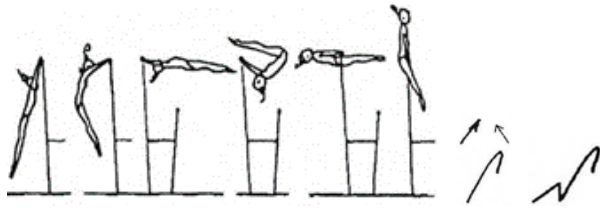
Jump with $\frac{1}{2}$ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)



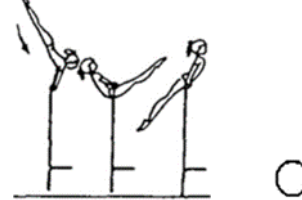
Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar



Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support



Hip circle bwd (hips touching bar)



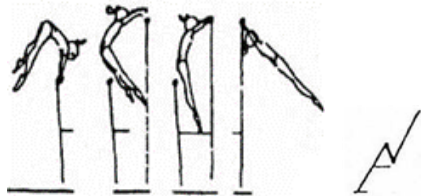
Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB



Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")



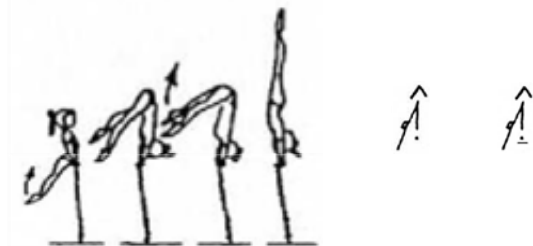
Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB



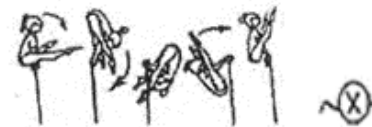
Clear straddle circle fwd to clear support.



Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also, with hop-grip change



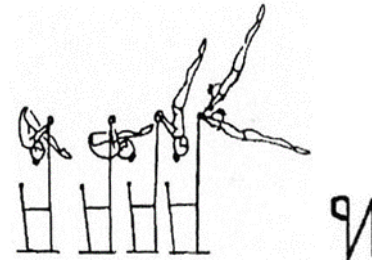
Clear straddle circle fwd in L grip to clear support.



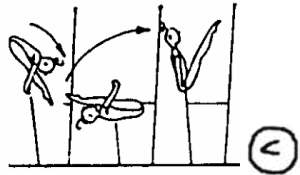
Hip circle fwd (hips touching bar)



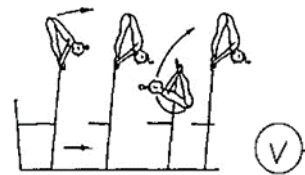
Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB.



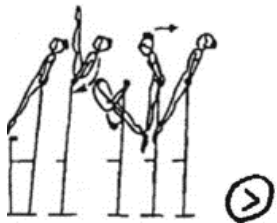
Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support



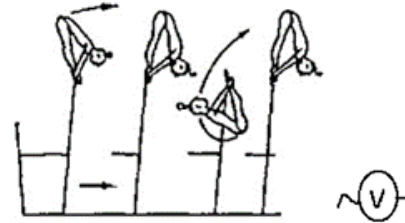
Sole circle forward (piked or straddle)



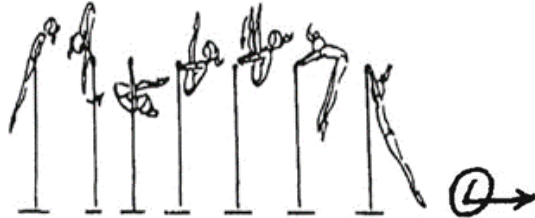
Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support (piked or straddle)



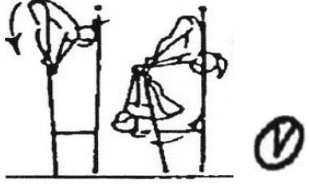
Sole circle forward in L- grip



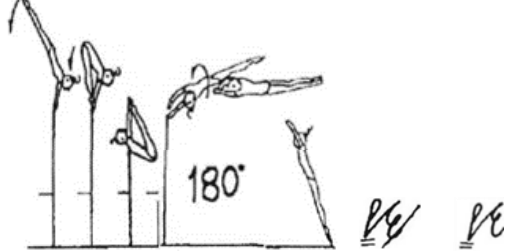
Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar.



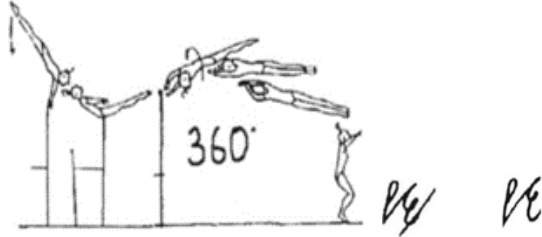
Sole circle bwd (piked or straddle)



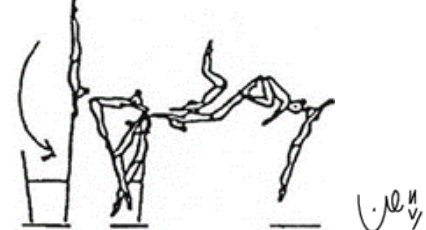
From HB – underswing with $\frac{1}{2}$ turn (180°) or $\frac{1}{1}$ turn (360°) to stand.



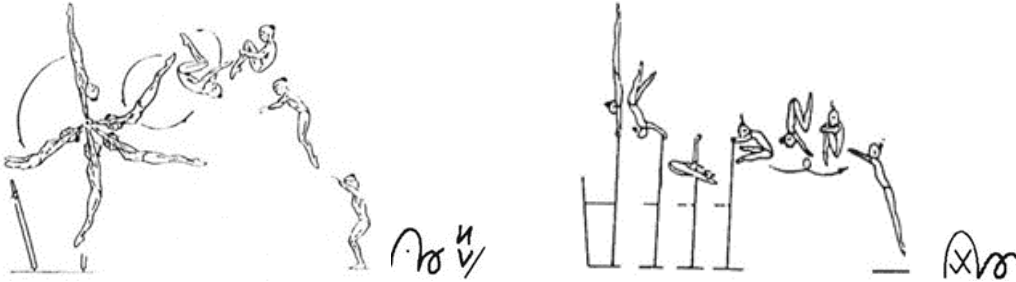
From HB – clear underswing with $\frac{1}{2}$ turn (180°) or $\frac{1}{1}$ turn (360°) to stand.



Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)



Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked.



Level 4

Level 4 Skranke – Parallel bars

*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

8 elements (4 on high bar & 4 on low bar).

Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills *se Level 3

Must include a bar change within the routine.

Safety note: On high bar, it is recommended that swinging dismounts release swinging away from the low bar. If, because of the order of skills, the gymnast must release swinging toward the low bar, the coach must be able to stop the gymnast from hitting the low bar.

Must include these Special Requirements:

Value • Requirement

0.5 • Cast above 45°

0.5 • Circling element (forward or backward)

0.5 • Additional circling element (same element can receive credit twice if performed once on low bar & once on high bar)

0.5 • Swinging element or additional circling element (same circling element cannot receive credit a third time)

A skill may receive value credit twice in a routine, and the combination may be awarded Bonus.

BONUS VALUE MAX 0.50

A+A 0,10

B, A+B 0.20

C, B+B 0.30

Se FIG Code of Points 2017 og oppdateringer