



Paraturn

SOM

Offisielt konkurransesystem i Turn Menn for Level A-4 i Special Olympics



Oppdatert april 2025



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

**Innhold:**

Forord	4
«Divisjonering» i Special Olympics Sports	7
Dømming Special Olympics Turn Menn	8
Matte/Frittstående	10
Matte trinn A (rullestol eller rullator)	10
Matte trinn B	11
Matte trinn C	12
Matte trinn 1	13
Matte trinn 2	14
Matte trinn 3	15
Matte trinn 4	16
Bøylehest	17
Bøylehest trinn B	17
Bøylehest trinn C	18
Bøylehest trinn 1	19
Bøylehest trinn 2	20
Bøylehest trinn 3	22
Bøylehest trinn 4	23
Skranke	24
Skranke trinn A (rullestol eller rullator)	24
Skranke trinn 1	25
Skranke trinn 2	26
Skranke trinn 3	27
Skranke trinn 4	28
Ringer	29
Ringer trinn 1	29
Ringer trinn 2	30
Ringer trinn 3	32
Ringer trinn 4	33
Svingstang	34
Svingstang trinn A (rullestol eller rullator)	34
Svingstang trinn B	35
Svingstang trinn C	36
Svingstang trinn 1	37
Svingstang trinn 2	38



Paraturn

Svingstang trinn 3	39
Svingstang trinn 4	40
Hopp	41
Hopp trinn A (rullestol eller rullator)	41
Hopp trinn B.....	42
Hopp trinn C.....	42
Hopp trinn 1.....	43
Hopp trinn 2.....	43
Hopp trinn 3 nr. 1	44
Hopp trinn 3 nr. 2.....	44
Hopp trinn 4.....	45



Forord

Siden den tiden da idretten for parautøvere hovedsakelig var organisert i egne forbund, har nå de ulike særforbundene innen norsk idrett ansvaret for å tilrettelegge idrett for parautøvere gjennom deres egne klubber og lag. Dette er en organisasjonsmodell som er unik på verdensbasis. Hovedmålet for prosessen har vært at de enkelte særforbundene skulle ta på seg ansvaret for å tilby idrettstilbud for parautøvere gjennom sine respektive lokale lag og dermed gi parautøvere flere og bedre alternativer i sitt nærmiljø.

Etter at særforbundene hadde fattet beslutningen om å ta ansvar for idretten for parautøvere, ble Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund formelt oppløst den 1. september 2007.

Norsk idrett, gjennom sine 54 særforbund, er nå ansvarlig for organiseringen av idretten for parautøvere. Dette betyr i praksis betyr at alle som deltar i gymnastikk- og turntilbudene gjør det gjennom Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

Særforbundene har ansvaret for organiseringen av både bredde- og toppidrett, og toppidretten administreres også gjennom Olympiatoppen. Olympiatoppen har ansvar for blant annet deltakelse i De paralympiske leker og Special Olympics World Games. I samarbeid med særforbundene har Olympiatoppen en rolle i å fremme toppidrett for funksjonshemmede. Du kan lese mer om NIFs Strategi for Paraidrett på denne lenken:

<https://www.paraidrett.no/siteassets/dokumenter/diverse/parastrategien-nif.pdf>

Reglementene blir evaluert og revidert av Special Olympics International etter hvert World Games. Det opprinnelige reglementet finner du på denne lenken:

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



«Idrettens barnerettigheter – Bestemmelser om barneidrett»:
Fra det år gymnasten fyller 6 år kan h*n delta i tilpassede turnkonkurranser.

Level A: Utøvere som bruker rullestol eller rullator. Obligatorisk øvelse.

Konkurransetilbud i Frittstående, Hopp, Svingstang og Skranke

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-essentials-videos/mens-artistic-gymnastics-level-a-2019-2027>

Level B: Konkurransetilbud i Frittstående, Hopp, Svingstang og Bøylehest

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

Level C: Konkurransetilbud i Frittstående, Hopp, Svingstang og Bøylehest

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

Level 1-2: Obligatorisk øvelse. Video er gjeldende. Konkurransetilbud i Frittstående, Hopp, Svingstang, Bøylehest, Skranke og Ringer

- **Level 1** <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/mens-artistic-gymnastics-level-1-2019-2027>
- **Level 2** <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/mens-artistic-gymnastics-level-2-2019-2027>

Level 3: Selvalgt øvelse med noen obligatoriske elementer. Konkurransetilbud i Frittstående, Hopp, Svingstang, Bøylehest, Skranke og Ringer

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/mens-artistic-gymnastics-level-3-2019-2027>

Level 4: Selvalgt øvelse med noen obligatoriske elementer. Konkurransetilbud i Frittstående, Hopp, Svingstang, Bøylehest, Skranke og Ringer

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/mens-artistic-gymnastics-level-4-2019-2023>

Det medfører:

- Utøverne har rett til å velge konkurranseform innenfor NGTFs grener
- Intensjoner om et rettferdig konkurransesystem oppnås ved styring i et divisjoneringsystem. Link til forklaring divisjonering: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/divisioning>
- Rangering: Det er ikke tillatt med noen form for rangering i alderen 6-10 år. Rangering er tillatt året paragymnaster fyller 11 år.
- **Kretskonkurranser:**
 - Gymnastene trenger ikke turne i alle apparater.
 - Gymnastene kan turne i forskjellige Levels (Nivå).
 - I aldersklasse 6-10 år skal alle ha lik premie hvis det er premiering.
 - I aldersklasse 11 og eldre skal premie være 1-3 hvis det er premiering. Alle andre skal også ha premie.
 - SO Gymnastene kan settes i vanlig puljeoppsett. Det er ikke nødvendig med egen pulje eller separat konkurranse.
- **Nasjonal konkurranser:**
 - Gymnastene trenger ikke turne i alle apparater.
 - Gymnastene kan turne i forskjellige Levels (Nivå).



- I aldersklasse 6-10 år skal alle ha lik deltakerpremie.
 - I aldersklasse 11 og eldre skal premie være 1-3 hvis det er premiering.
 - SO Gymnastene kan settes i vanlig puljeoppsett. Det er ikke nødvendig med egen pulje eller separat konkurranse.
 - Special Olympics divisjoneringsystem skal brukes ved premiering.
- **Internasjonal konkurranser:**
 - Gymnastene må turne i alle apparater
 - Gymnastene må turne i et bestemt Level (Nivå)
 - Bare Level 1-4 tilbys i internasjonale konkurranser; hvis ikke annet er stipulert i invitasjon.
 - Special Olympics divisjonering brukes i premiering.



«Divisjonering» i Special Olympics Sports

Historisk har Special Olympics foreslått at alle divisjoner opprettes slik at variansen mellom høyeste og laveste poengsum innen divisjonen ikke varierer med mer enn 15 prosent. Denne uttalelsen på 15 prosent er ikke en regel, men bør brukes som en retningslinje for å etablere rettferdig inndeling når antall utøvere som konkurrerer er passende.

Oversikt:

Inndeling i Special Olympics er forklart i artikkel 1 i de generelle reglene.

Nedenfor er noen av høydepunktene på divisjonering. Teknisk delegat eller konkurransen.

Leder har endelig myndighet når det gjelder divisjoner og eventuelle avvik fra disse kriteriene.

HOVEDOMRÅDE H – ALDERSGRENSER OG GRUPPERINGER FOR KONKURRANSE

1. Idrettsutøvere må være minst åtte år for å delta i Special Olympics konkurranse. Visse idretter og arrangementer kan ytterligere begrense utøverdeltakelse basert på alder. Hvis det er relevant, er ytterligere alderskrav angitt i de spesifikke reglene for hver idrett.
2. Følgende aldersgrupper skal normalt benyttes til alle Special Olympics-konkurranser:
 - a. 8-11 år
 - b. 12-15 år
 - c. 16-21 år
 - d. 22-29 år
 - e. 30 år og over
 - f. Ytterligere aldersgrupper kan etableres dersom det er et tilstrekkelig antall konkurrenter i aldersgruppen – 30 år og over.
3. Aldersgrupper kan kombineres under følgende omstendigheter:

Hvis det er mindre enn tre konkurrenter i en aldersgruppe, skal utøverne konkurrere i den nest eldste aldersgruppen. Den aldersgruppen skal da døpes om for å nøyaktig gjenspeile hele spekteret av konkurrenter i den aldersgruppen. Aldersgrupper kan også kombineres for å redusere variansen mellom høyest og lavest poeng i en divisjon.



Dømming Special Olympics Turn Menn

I utgangspunktet følger man FIGs (Federation of International Gymnastics) Code of Points, med noen unntak for Special Olympics utøvere.

D dommer: Det er svært viktig å følge med på gjennomføring av elementene. Trinn A til 2 skal element godkjennes hvis det er gjennomført eller forsøkt. Trinn 3 og 4 skal element godkjennes bare hvis de er gjennomført. Alle øvelsen kan gjøres speilvendt.

Trinn 3 og 4: I en selvvalgt øvelse kan gymnasten bruke to påfølgende elementer fra obligatoriske øvelser. Hvis det brukes mer en to (2) trekkes 1,0 av D dommer.

Elementer i Trinn 3 og 4:

Elementene må være gjenkjennelig.

Trinn 3: Det er de **5 elementene med høyest verdi** som vurderes av dommerne. Øvelse kan være kombinasjon av Non-FIG A (RECOGNIZABLE SKILLS), FIG A og obligatoriske elementer.

Trinn 4: Det er de **8 elementene med høyest verdi** som vurderes av dommerne; Non-FIG A (RECOGNIZABLE SKILLS), alle FIG-elementer og obligatorisk elementer.

Liste over Non-FIG A finnes i dette reglementet under hvert apparat. FIG-elementer finnes i Code of Points.

- Vurdere Bonus-poeng
- Ta Neutral trekk
- Vurderer hele programmet og konferere med andre D dommere for samstemmighet

NEUTRAL TREKK – MAKS 4.00

Improper Attire	0.30
Improper Equipment or User of Aids*	1.00
Undisciplined or Unsportsmanlike Behavior, each	0.30
Failure to Salute to Judges Before and After Routine, each	0.10
Failure to Remove Springboard or Mounting Device	0.30
Physical Assistance by Coach, Spot a Component, each	0.50
Verbal Assistance by Coach or Teammates, each	0.30
Signals to Gymnast by Coach	0.10
Failure to Begin Routine within 30 Seconds following Judge's Salute, each time	0.30
Failure to Display BIB Number when provided, each time	0.30
Coach Not in Spotting Position, each time	1.00
Exceeding Warm Up Time (Gymnast may complete skill in progress when time is called)	0.30
Exceeding the Floor Exercise Boundary/ Out of Bounds, each time	0.10
Kort program (se under hvert Trinn)	2.00

* In case of special disability, a coach may submit a petition to the TD prior to competition.



E Panel Officials Evaluate:

- Execution deductions are applied to each individual element.
- More than one deduction may be applied to a single element.

Liten feil (teknisk eller estetisk)	Slightly bent arms, knees, leg separation, loss of balance, etc.	0.10
Middels feil (teknisk eller estetisk)	Moderately bent arms, knees, leg separation, loss of balance, etc.	0.30
Stor feil (teknisk eller estetisk)	Excessively bent arms, knees, leg separation, loss of balance, etc.	0.50
Fall ned på eller ned fra apparatet	Includes falls on or off the apparatus	1.00
Fall i enhver landing		1.00
Amplitude	Range of motion as compared to the ultimate, lack of extension	0.10
Rhythm	Pauses, intermittent stops	0.10
Rhythm	Poor rhythm throughout the exercise	0.30
Dynamics	Lack of overall showmanship	0.10
Presentation	Lack of engagement with surroundings, eyes constantly on floor	0.10

- E Panel Scores are averaged when two judges are assigned.
- Scores of both judges must be in an allowable range with each other.
- The average of the two scores determines the allowable range.

Average Score Between	Allowable Range
9.50 – 10.00	0.10
9.00 – 9.45	0.30
8.00 – 8.95	0.50
Below 8.00	1.00



Matte/Frittstående

Matte trinn A (rullestol eller rullator)

Verdi: D = 8,0

E= 2,00

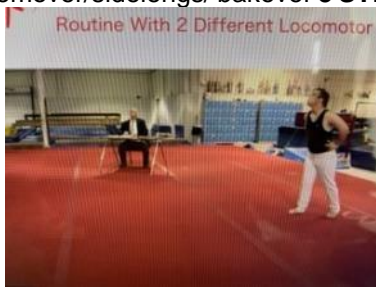


	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	2,0		
Begynnende pose	1,0		
1-2 tømmerrull eller bevegelse av rullestol/rullator	2,0		
Avsluttende pose	1,0		
Hils dommere	2,0		



Matte trinn B

Verdi: D = 8,0

E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	2,0		
Begynnende pose	1,0		
Lokomotorisk bevegelse	1,0		<p>Lokomotorisk bevegelse: - Gå, hoppe, gli, krype, mars fremover/sidelengs/ bakover 3 STEG</p> 
Lokomotorisk bevegelse (ulik første)	1,0		<p>Lokomotorisk bevegelse: - Gå, hoppe, gli, krype, mars fremover/sidelengs/ bakover 3 STEG</p> 
1-2 tømmerrull	2,0		
Avsluttende pose	1,0		
Hils dommere	2,0		

Matte trinn C

Verdi: D = 8,0

E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk Kort øvelse = 5 elementer eller <	
Hils dommere	0,5		
Strekk hopp	1,0		
¼ rotasjon til straddle deretter bein sammen	1,0		<p>Jump 180° Turn, Log Rolls, Knee Scale</p> <p>Kan gjøres speilvendt</p>
Hopp ½ rotasjon	1,0		<p>Kan gjøres speilvendt</p>
CHASSE	1,0		
	1,0		
2 tømmerrull	1,0		<p>Kan gjøres speilvendt</p>
Vater balanse på kne	1,0		<p>Kan gjøres speilvendt</p>
Hils dommere	0,5		<p>FLOOR EXERCISE These Skills May Be Reversed Without Deductions: Jump 180° Turn, Log Rolls, Knee Scale</p>

Matte trinn 1

Verdi: D = 10,0

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk Kort øvelse = 6 elementer eller <	
Hils dommer			
Gå forover noen steg; oppgang til ¼ håndstående med splitt bein (teeter totter)	1,0		
Rulle forover	1,0		
Kroppert hopp	1,0		
Pikert hopp med delte bein	1,0		
Tilløp til strekkhopp	1,0		
¼ vending, straddle chasse	0,5		
Hopp ½ rotasjon til straddle step	0,5		
¼ vending til stående vater balanse	1,0		
Bakover rull til «lys»	1,0		
Forover rull til V-sitt	1,0		
1 ½ tømmerrull	1,0		
Hils dommer			



Matte trinn 2

Verdi: D = 10,0

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk Kort øvelse = 6 elementer eller <	
Hils dommer			
Oppspark til håndstående med samlet strakk bein	2,0		
Nedgang og stå	1,0		
Hjul X 2	2,0		
rulle bakover med heving til bredstående	1,5		
Forover rull til kroppert hopp	1,5		
2 steg, tilløp til araber	2,0		
Hils dommer			



Matte trinn 3

Tid: 1:15

Verdi: MAKS D =7,0
Verdi del 1. D = 2,0

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført Kort øvelse = 4 elementer eller < TREKK 2,0	
Hils dommer			
Obligatorisk element: 1 – Forover akrobatisk element	0,5		
2 – Bakover akrobatisk element	0,5		
3 – Tillegg akrobatisk element før avsprang	0,5		
4 - Non-Akrobatisk element	0,5		

Verdi del 2. D = 5,0

	Verdi	Gjennomført	
RECOGNIZABLE SKILLS, EACH (NON-FIG A'S)	0,5		
<ul style="list-style-type: none"> • Hjul • Forover rull • Bakover rull • Stå på hode • Araber • Hopp 1/2 vending • Hopp 1/1 vending 			
Hils dommer			



Matte trinn 4

- Top 8 elements count for difficulty.
- Skills may be Recognizable Gymnastic Skills, or any skill listed in the FIG Code of Points.
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below.

Element Groups (2 required)

- EGI: Flexibility, balance, strength.
- EGII: Forward element(s).
- EGIII: Backward element(s).
- EGIV: Dismount.



Bøylehest

Bøylehest trinn B

Verdi: D = 8,0

E= 2,00



	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommer	1,0		
Legg hendene på bøylene	2,0		
Løft høyre hand, løft venstre hand, løft høyre hand, løft venstre hand	2,0		
Løft høyre bein, venstre bein, høyre bein og venstre bein	2,0		
Hils dommer	1,0		



Bøylehest trinn C

Verdi: D = 8,0

E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk Kort øvelse = 5 elementer or < TREKK 2.0	
Hils dommer	0,5		
Legg hendene på bøylene	1,0		
Løft høyre hand, løft venstre hand, løft høyre hand, løft venstre hand	2,0		
Hopp opp til motvendt strekkstøtt	2,0		
Pendling med høyt løft av høyre bein, venstre bein	2,0		
Hils dommer	0,5		

Bøylehest trinn 1

Verdi: D = 9,0 eller 10,0

E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommer			
Hopp opp til motvendt strekkstøtt, Løft høyre hand, løft venstre hand	2,0		
Pendling med høyt løft av høyre bein, venstre bein og høyre bein	2,0		
Frampendling med venstre bein og frampendling med høyre bein	2,0		
Kroppert hold (3 sec. =2,0)	1,0/2,0		
Hopp ned uten vending	2,0		
Hils dommer			

Bøylehest trinn 2

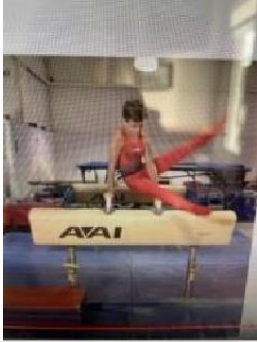

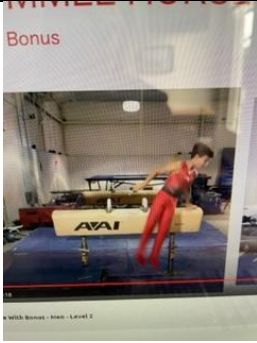
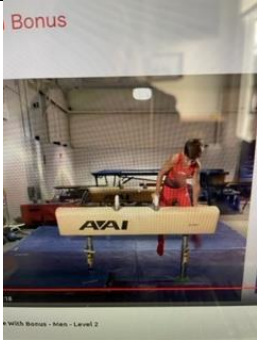
Verdi: D = 9,0 eller 10,0
Gjennomført/Forsøk

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommer			
Begynne med en hand på bøyle, en på hesten. Hopp opp med løft av høyre bein over hesten følget av venstre bein med 180 vending til midten	2,00		
Oversprik strekkstøtt	1,50		
Pending med høyt løft av høyre bein, venstre bein og høyre bein	1,00		



Paratum

Frampendling (tilbakesprikning?) med høyre bein	1,50				
Frampendling (tilbakesprikning?) med venstre bein	1,50				
Pendling frem med et bein	1,50				
Pendling frem med andre beinet	1,50				
Hopp ned med ¼ vending	1,50				
Hils dommer					
Vandring ut før avhopp	+2,5				



Bøylehest trinn 3

Tid: 1:15

Verdi: MAKS D =7,0

E= 10,00

Verdi del 1. D = 2,0

	Verdi	Gjennomført Kort øvelse = 4 elementer og < TREKK 2,0	
Hils dommer			
Obligatorisk element			
1 - Pending / Saks	0,50		
2 - Vandring	0,50		
3 - Krets	0,50		
4 - Avsprang	0,50		

Verdi del. 2. D = 5,0

	Verdi	Gjennomført	
RECOGNIZABLE SKILLS, EACH (NON-FIG A'S)	0,5		
<ul style="list-style-type: none"> • false scissor • flank off • single leg travels (en gang per program) • reverse single leg stockli in or out (en gang per program) • Pending (en gang per program) 			
Hils dommer			



Bøylehest trinn 4

- Top 8 elements count for difficulty.
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills, or any skill listed in the FIG Code of Points.
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below.

Element Groups (2 Required)

- EGI: Single legs wings and scissors.
- EGII: Circle and flairs,with and/or without spindles and handstands, kehrswigns, Russian wendeswings, flops and combined elements.
- EGIII: Travel type elements, including krolls, tongfei, wu guonian, roth and traveling spindles.
- EGIV: Dismount.

Skranke

Skranke trinn A (rullestol eller rullator)

Verdi: D = 8,0

E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	1,0		
Grip holmen med overgrep enten samtidig eller med en hånd om gangen	2,0		
Bytt en hånd til undergrep	1,0		
Bytt den andre hånd til overgrep	1,0		
Slipp stangen	2,0		
Hils dommere	1,0		



Skranke trinn 1

Tid: 1:16

Verdi: D = 10,0

E= 10,0

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere			
Opphopp til strekkstøtt på enden	1,0		
2 X (1, 2, 3, 4) armgang mot midten	1,5		
Ridesitt med bein foran hendende	1,5		
Swing forover til ridesitt	1,5		
Kroppert hold	1,5		
Framsving og tilbakesving Framsving og tilbakesving	1,0		
Høyt motvendt avsprang bak med kroppert bein	2,0		
Hils dommere			



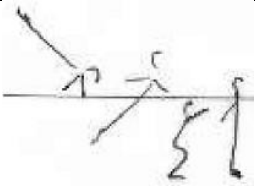


Skranke trinn 2

Tid: 1:16

Verdi: D = 10,0

E= 10,0

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere			
Opphopp til framsving	1,0		
Tilbakesving	0,5		
Ridesitt med bein foran hendende	1,5		
Swing forover til V sitt	2,0		
Bakoversving	1,5		
Framsving, tilbakesving og Framsving	1,5		
Tilbakesving med avsprang bak med strakk bein	2,0		
Hils dommere			



Skranke trinn 3

Tid: 1:15

Verdi: MAKS D =7,0

E= 10,00

Verdi del 1. D = 2,0

	Verdi	Gjennomført Kort øvelse = 4 elementer og < TREKK 2,0	
Hils dommer			
Obligatorisk element			
1 – Støtt element	0,50		
2 – Element på overarm	0,50		
3 – Sving element	0,50		
4 - Avsprang	0,50		

Verdi del. 2. D = 5,0

	Verdi	Gjennomført	
RECOGNIZABLE SKILLS, EACH (NON-FIG A'S)	0,5		
<ul style="list-style-type: none"> • Overarmsstående • ridesitt • V sitt • forover rull • bakvover rull • oppstemning bak • under bar back up rise • avsprang wendy • avsprang Stutz • moy to overarmstøtt • avsprang kuppert forover • avsprang kuppert bakover 			
Hils dommer			



Skranke trinn 4

**Spotter Required*

- Top 8 elements count for difficulty.
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills, or any skill listed in the FIG Code of Points.
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below.

Element Groups (2 required)

- EGI: Elements in support or through support on 2 bars.
- EGII: Elements starting in upper arm position.
- EGIII: Long swings in hang on 1 or 2 bars and under swings.
- EGIV: Dismount.







Ringer

Ringer trinn 1

Tid 1:16

Verdi: D = 10,0

E= 10,00





	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommer			
Hopp til ringene. (m/hjelp). Vis Hengende	1,0		
Kuppert kippstilling	2,0		
Nedsving - tilbakesving - framsving	2,0		
Baksving – framsving til kuppert kippstilling med bøyd bein	2,0		
Senkning til dragheng	2,0		
Slipp ringene til nedgang	1,0		
Hils dommer			



Ringer trinn 2



Tid 1:16 Verdi: D = 10,0

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført /Forsøk	
Hils dommer			
Hopp til ringene. (m/hjelp). Vis Hengende	0,5		
Armheving (hold 2 sec)	2,0		
Senkning	1,5		
Løft knær til kuppert kipstilling (hold 2 sec)	1,5		
nedsving fram - oppsving	1,0		
Oppsving til stupheng	1,0		



Paraturn

Nedgang til kippstilling	0,5		
Senkning til dragheng	1,0		
Slipp ringene til nedgang	1,0		
Hils dommer			



Ringer trinn 3

Tid 1:15

Verdi: MAKS D =7,0

E= 10,00

Verdi del 1. D = 2,0

	Verdi	Gjennomført Kort øvelse = 4 elementer og < TREKK 2,0	
Hils dommer			
Obligatorisk element			
1 – Sving elementer	0,50		
2 - Styrke element under ringene	0,50		
3 – Styrke element over ringene	0,50		
4 - Avsprang	0,50		

Verdi del. 2. D = 5,0

	Verdi	Gjennomført	
RECOGNIZABLE SKILLS, EACH (NON-FIG A'S)	0,5		
<ul style="list-style-type: none"> • svevsitt • dragheng • kippstilling • stuppheng • Vreng bakover • Vreng forover 			
Hils dommer			



Ringer trinn 4

**Spotter Required*

- Top 8 elements count for difficulty.
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills, or any skill listed in the FIG Code of Points.
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below.

Element Groups (2 Required)

- EGI: Kip and swing elements & swings through a handstand or to a handstand.
- EGII: Strength elements and hold elements (2 sec).
- EGIII: Swing to strength hold elements (2 sec).
- EGIV: Dismount.

Svingstang

Svingstang trinn A (rullestol eller rullator)

Verdi: D = 8,0E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	1,0		
Grip stangen med overgrep enten samtidig eller med en hånd om gangen	2,0		
Bytt en hånd til undergrep	1,0		
Bytt den andre hånd til undergrep	1,0		
Slipp stangen	2,0		
Hils dommere	1,0		






Svingstang trinn B

Verdi: D = 8,0

E= 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	0,5		
Grip stangen med overgrep	1,0		
Vis ridekutt stilling	1,0		
Vis L sitt	1,0		
Vis kuppert stilling	1,0		

Bytt en hånd til undergrep	1,0			Paratum
Bytt den andre hånd til undergrep	1,0			
Slipp stangen	1,0			
Hils dommere	0,5			

Svingstang trinn C

Verdi: D = 8,0

E= 2,00




	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	1,0		
Fartsøkning	2,0		
2 sving	2,0		
Tilbakesving med nedhopp bak.	2,0		
Hils dommere	1,0		



Svingstang trinn 1

Verdi: D = 10,0

E = 10,00





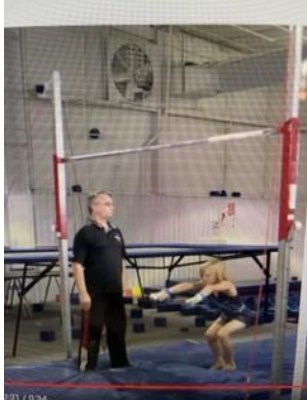
	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommer			
Hopp til stangen. (m/hjelp). Vis Hengende	1,0		
Fartsøkning	1,0		
Vending til tvetak foran etter 3. sving	2,0		
Framsving med tvetak	2,0		
Tilbakesving m/takskifte til overtak	2,0		
1 sving	1,0		
Tilbakesving med nedhopp bak.	1,0		
Hils dommer			



Svingstang trinn 2

Verdi: D = 10,0

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommer			
Hopp til ringene. (m/hjelp). Vis Hengende	1,0		
Hjulomsving på hofte m/hjelp Uten hjelp	0,5 (1,5)		
Undersving, 2 sving	1,0		
½ Vending til tvetak	2,0		
Sving med tvetak	1,0		
Sving m/takskifte	1,5		
Tilbakesving to sving med økende amplitude nedhopp bak Ekstra 2 svingfør avsprang	1,0 (0,5)		
Hils dommer			



Svingstang trinn 3

Tids: 1:15

Verdi: MAKS D =7,0

E= 10,00

Verdi del 1. D = 2,0

	Verdi	Gjennomført Kort øvelse = 4 elementer og < TREKK 2,0	
Hils dommer			
Obligatorisk element			
1 - Hjulomsving eller lingende	0,50		
2 - Sving element	0,50		
3 - Vending element	0,50		
4 - Avsprang	0,50		

Verdi del. 2. D = 5,0

	Verdi	Gjennomført	
RECOGNIZABLE SKILLS, EACH (NON-FIG A'S)	0,5		
<ul style="list-style-type: none"> • back up rise support • hjulomsving bakover • hjulomsving forover • undersving • kipp til styrke • sving med 1/2 vending >45 grader • lett pikert engelskmann 			
Hils dommer			



Svingstang trinn 4

**Spotter required*

- Top 8 elements count for difficulty.
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills, or any skill listed in the FIG Code of Points.
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below.

Element Groups (2 Required)

- EGI: Long hang swings with and without turns.
- EGII: Flight elements.
- EGIII: In bar and Adler elements.
- EGIV: Dismount.

Hopp

Hopp trinn A (rullestol eller rullator)

Verdi: D = 8,0

E= 2,00


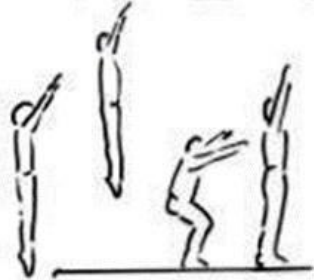

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere m/et arm eller hode bevegelse	2,0		
Flytt til et designert sted	2,0		
STOPP	2,0		
Hils dommere m/et arm eller hode bevegelse	2,0		



Hopp trinn B

Verdi: D = 8,0

E = 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Stå rett ved springbrett	1,0		
Hils dommere	1,5		
Strekk hopp	2,0		
Landing - Strake – samla bein	2,0		
Hils dommere	1,5		

Hopp trinn C

Verdi: D = 7,0

E = 2,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	1,0		
Tilløp – løp eller gå til springbrett	1,0		
Samla og strake bein i innhopp	1,0		
Strekkhopp	2,0		
Landing - Strake – samla bein	1,0		
Hils dommere	1,0		



Hopp trinn 1

Verdi: D = 10,0



E= 10,00

	Verdi	Gjennomført /Forsøk	
Hils dommere	1,0		
Tilløp – løp til springbrett	2,0		
Samla og strake bein i innhopp	2,0		
Strekkhopp	2,0		
Landing - Strake – samla bein	2,0		
Hils dommere	1,0		

Hopp trinn 2

Verdi: D = 10,0

E= 10,00

	Verdi	Gjennomført/Forsøk	
Hils dommere	1,0		
Tilløp – løp til springbrett	2,0		
Samla og strake bein i innhopp	2,0		
Strekkhopp	2,0		
Landing - Strake – samla bein	2,0		
Hils dommere	1,0		



Hopp trinn 3 nr. 1

Verdi: D = 9,0
Gjennomført




E= 10,00

	Verdi	Verdi: D = 9,0 Gjennomført	E= 10,00
Hils dommere	1,00		
Tilløp – løp til springbrett	1,00		
Samla og strake bein i innhopp	1,00		
Strekkhopp	2,00		
Landing - Strake – samla bein	1,00		
2-3 steg forover, håndstående, strakk nedlanding på ryggen	2,00		
Sette seg opp og hils dommere	1,00		

Hopp trinn 3 nr. 2

Verdi: D = 10,0
Gjennomført

E= 10,00

	Verdi	Verdi: D = 10,0 Gjennomført	E= 10,00
Hils dommere	1,00		
Tilløp – løp til springbrett	1,00		
Samla og strake bein i innhopp	2,00		
Håndstående på 76.2 cm mat	3,00		
Strakk nedlanding på ryggen	2,00		
Sette seg opp og hils dommere	1,00		



Hopp trinn 4

Any vault in the FIG Code of Points—Add 2.0 to start values listed in the current FIG Code of Points.

For Special Olympics vaults over stacked mats turned sideways, any standard manufactured 5'X10' mat may be used.

Special Olympics Vaults:

Start value • Vault

1.0 • Handstand Onto Stacked Mats (32" Or Higher)—Flat Back

1.6 • Handstand Onto Table—Flat Back Onto Stacked Mats (minimum height even with table)

1.4 • Handspring Over Stacked Mats (32" or higher)

Additional vaults over stacked mats will receive 1.4 for the handspring, plus the following points:

0.1 • Each $\frac{1}{4}$ turn (For example: $\frac{1}{4}$ on— $\frac{1}{4}$ off start value is 1.6: 1.4 for the handspring plus 0.1 for each $\frac{1}{4}$ turn)

0.2 • Each $\frac{1}{2}$ turn (For example: $\frac{1}{2}$ on— $\frac{1}{2}$ off start value is 1.8: 1.4 for the handspring plus 0.2 for each $\frac{1}{2}$ turn)

SAFETY NOTE: Per FIG, vaults with a lateral landing are not allowed. (For example—a handspring on, $\frac{1}{4}$ off is not allowed.)

Mer informasjon kan finnes på: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/mens-artistic-gymnastics-level-4-2019-2023>