



Turn kvinner Paraturn

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Special Olympics Turn Kvinner-reglement 2019-2027

Oversatt november 2025

Dette dokumentet gir en innføring paraturn-reglementet og bedømmingsreglementet. Målet er å sikre en rimelig grad av nøyaktighet i bedømmingen blant alle dommere, forutsatt at de har en grunnleggende forståelse av sporten, uavhengig av erfaring – sammen med Special Olympics' poengskjemaer for kvinneturn. Dokumentet er en oversettelse av [Women's artistic sport rules](#) og [Judges handbok](#) og gir en overordnet oversikt over reglementet, Trenere og dommere må sette seg godt inn i den engelske versjonen - det er denne som gjelder, men den norske innføringen kan være til hjelp. Til slutt i dokumentet ligger en ordliste over engelske begreper oversatt til norsk.

1. Reglement – overordnet

Det offisielle Special Olympics Sports-reglementet for Turn Kvinner (Women's Artistic Gymnastics) gjelder for alle Special Olympics-konkurranser, og er basert på det internasjonale turnforbundet (FIG) Code of Points for turn kvinner, som finnes på www.fig-gymnastics.com.

FIG-regler eller regler fra nasjonale forbund skal følges, med mindre de er i konflikt med de offisielle Special Olympics Sports Rules for Turn Kvinner eller artikkel I. I slike tilfeller gjelder Special Olympics-reglementet.

Se [Artikkel I](#) for mer informasjon om:

- Etiske retningslinjer
- Treningsstandarder
- Medisinske- og sikkerhetskrav
- Divisjonering
- Premiering
- Kriterier for avansement til høyere konkurransenivå
- «Unified»-idrett (kombinasjon av funksjonsfriske og parautøvere)

2. Offisielle øvelser

Utvalget av øvelser gir konkurransemuligheter for idrettsutøvere på alle nivåer. Funksjonsnivået til parautøvere bestemmer hvilken øvelse (level) de klarer å utføre, og hvilken øvelse gi rom for utvikling og selvmestring. Trenere er ansvarlige for å gi opplæring og velge øvelse (level/nivå) som er tilpasset utøversens ferdigheter og interesse.

- Gymnasten kan konkurrere i alle apparater i mangekamp (all-around) på samme nivå, eller være spesialist i ett eller flere apparater.
I internasjonale konkurranser må spesialistene konkurrere på samme nivå i apparatene, mens det i lokale konkurranser kan tillates at gymnasten deltar på ett nivå som avviker. Dette avgjøres av den lokale arrangøren.
- Rekkefølgen på apparatene er hopp, skranke, bom, frittstående. Gymnasten kan starte i hvilket som helst apparat, men rekkefølgen skal følges.

Nedenfor følger en oversikt over øvelser i Special Olympics. Alle videoer som viser øvelser ligger [her](#).

NIVÅ A Elementer for idrettsutøvere som ikke kan stå og/eller turne uten hjelp av rullestol, rullatorer eller mottakere. [Video](#)

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

NIVÅ B Elementer for idrettsutøvere på lavere nivå som kan utføre selvstendig. [Video](#)

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

NIVÅ C Obligatorisk øvelser for utøvere på lavere nivå. Det legges vekt på å utvikle grunnleggende ferdigheter og kombinere disse ferdighetene til i øvelser i alle apparater. [Video](#)

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

NIVÅ 1 Obligatoriske øvelser som bygger på ferdighetene i nivå C og gir progresjon for øvelser på høyere nivå. [Video](#)

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

NIVÅ 2. Obligatoriske øvelser på mellomnivå. [Video](#)

- Hopp
- Skranke
- Bom
- Frittstående

- NIVÅ 3 Valgfrie øvelser med obligatorisk elementer, FIG "A" og gjenkjennbare/godkjente elementer. Spesielle krav er oppført for hver øvelse. [Video](#)
- Hopp
 - Skranke
 - Bom
 - Frittstående
- NIVÅ 4 Valgfrie øvelser med obligatorisk elementer, med FIG-elementer og gjenkjennbare /godkjente elementer. Spesielle krav er oppført for hver øvelse. [Video](#)
- Hopp
 - Skranke
 - Bom
 - Frittstående

3. Antrekk

- Utøvere kan ha på seg turndrakt med korte eller lange ermer, eller unitard. Tighst i hudfarge eller samme farge som drakten er tillatt. Gymnaster kan turne barbeint eller ha turnsko.
- Ingen smykker er tillatt, med unntak av øredobber (en i hvert øre). All annen piercing bør fjernes, og ikke bare dekkes med tape eller plaster.
- Håret skal trekkes tilbake fra ansiktet. Langt hår skal settes opp i topp, hestehale eller flette.

4. Utstyr/apparater

1. Se generelt FIG-utstyrsspesifikasjoner og mattespesifikasjoner for apparater.
2. Modifikasjoner er gjort for å møte ferdighets- og størrelseskrav for Special Olympics-utøvere.
 - Ekstra matter kan brukes for korte gymnaster eller for ekstra sikkerhet. (Det er ikke noe trekk med mindre det er spesifisert)
 - Brett kan plasseres oppå tillatt matte for å hjelpe gymnaster, men bør fjernes umiddelbart. Pegasus hest brukes bare på nivå 4. De andre nivåene i hopp er på matter. Spesifikasjoner i teksten og på video.
 - I nivå 4-hopp skal mattene ligge oppå hverandre, eventuelt kan enhver standard produsert matte på ca 180 cm brukes. Minimum høyde ca 81 cm.
 - Alle typer brett er tillatt. En «yourschenkomatte» rundt brettet skal brukes i hopp der gymnasten roterer gjennom en «opp-ned-posisjon» og valgfrie hopp.
 - Høydene på holmene i skranke kan justeres i forhold til høyden på gymnasten. Dersom høyden på holmen ikke kan senkes tilstrekkelig, kan ekstra matter benyttes.
3. Bom
 - Nivå A: bommen er en markering på gulvet med f.eks. borrelås eller linje på gulvet. Enhver lengde eller bredde er akseptabelt.
 - Nivå B: bom er enten en balansebom i skum eller en benk ca 12.25 centimeter bred og ikke mer enn 10 centimeter høy målt fra toppen av matten den står på.
 - Nivå C, nivå 1: senket bom eller lav bom som er 10 centimeter bred og 5 meter lang (standard bom). Høyden på bommen skal ikke være mer enn 30 centimeter fra gulvet og 10 centimeter

målt fra toppen av mattene. Nivå C og Nivå 1 gymnaster som konkurrerer på høy bom vil få trekk. Se dommerveiledningen.

- Nivå 2: lav bom (som nivå C og 1) eller en vanlig høy bom i hht standard mål for bom. Høyden på bommen kan variere fra 88 centimeter til 1,2 meter målt fra gulvet. Gymnaster får bonus for å konkurrere på høy bom. Se dommerveiledningen.
- Nivå 3 og 4: Høy bom, standard mål for bom. Høyden kan variere fra ca. 88 centimeter til 1,2 meter målt fra gulvet. Gymnaster som konkurrerer på lav bom vil få trekk. Se dommerveiledningen.

5. Konkurranseregler

5.1 Trenere avgjør hvilket nivå utøvere skal konkurrere i. Gymnastene må trygt kunne utføre alle kravene til ferdigheter som er spesifisert for nivået.

5.2 Gymnaster kan konkurrere i alle øvelsene (apparatene) på samme nivå (mangekamp/sammenlagt) eller kan være "spesialister", som konkurrerer i en, to eller tre øvelser. I internasjonale konkurranser må utøvere konkurrere på samme nivå i alle apparatene. I lokale konkurranser kan gymnaster kjøre ett nivåforskjell i apparatene.

5.3 I konkurranser sammenlagt i alle fire apparater må utøverne konkurrere på samme level/nivå i alle apparater. Merk: Hvis en utøver i sammenlagtkonkurransen ikke får karakter i ett av apparatene, eller konkurrerer på forskjellige nivåer, får utøveren ikke plassering eller premie.

5.4 Premiering organiseres etter nivå og aldersgruppe. Videre inndeling bør skje i tråd med Special Olympics filosofi om at utøvere skal konkurrere med utøvere med tilsvarende evner. Divisjonering bør gjøres separat for hvert apparat og for allaround (sammenlagt).

5.5 [Videoen](#) viser den offisielle versjonen av øvelsen, og med teksten som et supplement. Hvis det er forskjell på videoen og teksten, skal videoen følges.

5.6 Tilrettelegging for gymnaster med synshemming:

Bistand er tillatt for alle nivåer i konkurransen. Trenere må imidlertid varsle TD (Teknisk ansvarlig) og dommere om utøverens synshemming før konkurransen.

- Hørbare signaler som klapping kan brukes i alle øvelser.
- I frittstående kan musikk spilles på et hvilket som helst nært punkt utenfor frittståndegulvet, og treneren kan bære musikken rundt frittståndefeltet.
- I hopp har turneren valget mellom å ta tilløp, bruke ett eller to steg, eller å holde fast i et tau langs løpematta.

5.7 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 gi klarsignal/tegn til utøveren for å starte øvelsen, uten at det medfører trekk.

6. Sikkerhetshensyn

I tråd med Special Olympics' filosofi skal utøveren alltid stå i sentrum. Utøvernes sikkerhet er det aller viktigste. Derfor er det i de internasjonale retningslinjene for turn utarbeidet både obligatoriske og selvvalgte øvelser, for å sikre at utøverne følger en trygg og riktig progresjon i utviklingen av turnferdigheter. Dette bidrar til å redusere risikoen for skader.

Utøvere som trygt mestrer alle obligatoriske øvelser på et bestemt nivå, bør konkurrere på dette nivået. Konkurransen i selvvalgte øvelser er forbeholdt gymnaster på avansert nivå. Treneren har ansvar for riktig progresjon og korrekt sikring/mottak.

Special Olympics anerkjenner og roser de nasjonale programmene der sertifiserte turninstruktører følger riktig progresjon i opplæringen av avanserte turnferdigheter, slik det er beskrevet i **Gymnastics Coaching Guide**, disse reglene og andre relevante retningslinjer. Mange frivillige begynner som instruktører og har begrenset erfaring med turn. Disse bør starte med å undervise i grunnleggende ferdigheter og elementer. Øvelser som tilhører de mer avanserte nivåene, bør derimot læres bort av trenere med minst fire års erfaring i å trene funksjonsfriske utøvere.

Det anbefales at trenere som jobber med gymnaster på nivå 3 og 4, har tilleggsutdanning i turn – som Trener 1- og Trener 2-kursene som tilbys av forbundet i hvert enkelt land. Trenere bør ikke presse eller oppmuntre utøvere til å utføre øvelser som ligger utenfor gymnastens utviklingsnivå, ferdigheter eller instruktørens egen kompetanse – uansett hvor mye sikring som brukes. Special Olympics anbefaler at alle turntrenere er sikkerhetssertifiserte i tråd med retningslinjene godkjent av det nasjonale turnforbundet.

«Selv om sikkerhet i turn er et felles ansvar, hviler likevel mye av ansvaret på instruktøren eller treneren. De må også sørge for at alle involverte – foreldre, lege og utøvere – tar sin del av ansvaret. Forebygging og oppfølging er sentrale oppgaver innenfor et helhetlig program som også omfatter flere viktige områder: treningsmiljøet, den planlagte læringsprogresjonen og utøverens fysiske forberedelse. Dette er felt der instruktøren eller treneren bærer et betydelig moralsk og juridisk ansvar. Det holder ikke bare å advare og informere – alle som deltar må ha en reell forståelse og bevissthet om risikoen som følger med krevende turnaktiviteter»

Som vist i videoen og beskrevet i teksten, skal treneren være plassert slik at vedkommende kan sikre utøveren under hopp, skranke og bom før deltakelse i disse øvelsene er tillatt. Treneren må bli stående i sikringsposisjon gjennom hele øvelsen. Dersom treneren ikke er på plass for å sikre, vil turneren bli stoppet og få poengtrekk.

Se dommerveiledningen side 7 for nærmere retningslinjer.

7. Dømming

Generell bedømmelse - Se dommerveiledningen for spesifikke krav og trekk for hvert nivå og hver øvelse

- Øvelsene bedømmes av et D-panel (vanskelighetsgrad) og et E-panel (utførelse). Spesifikke trekk som tas av hvert dommersett er beskrevet i dommerveiledningen
- D-panelet (vanskelighetsgrad) vurderer om øvelsen er utført i henhold til teksten. D-panelet fastsetter startverdien for øvelsen basert på vanskelighetsgrad, bonus og alle relevante nøytrale trekk. Dersom en gymnast utfører noen del av en øvelse, er den laveste poengsummen som kan gis av D-panelet 1,0.
- E-panelet (utførelse) vurderer utførelsen av øvelsen og anvender alle regler som gjelder for utførelse og amplitude.

- En til fire dommere danner dommersettet.
- D-panelet (vanskelighetsgrad) blir enige om D-verdien på øvelsen.
- For E-panelet (utførelse):
 - o Hvis det er to eller tre dommere, beregnes gjennomsnittet av karakterene
 - o Hvis det er fire dommere, strykes høyeste og laveste poengsum, og gjennomsnittet av de to midterste blir karakteren.
 - o Når det kun er én dommer i dommersettet, har denne ansvaret for både D- og E-karakter og fastsetter poengsummen alene.
- Dommerne plasseres rundt apparatet eller på matten og kan rådføre seg med hverandre dersom hoveddommeren gir beskjed om det. Dersom poengsummene ikke er innenfor tillatt avvik, skal det gjennomføres en dommersammenkalling. Retningslinjer for hva som regnes som tillatt avvik finnes i dommerveiledningen. Den endelige karakteren vises opp.
- På grunn av viktigheten av nivåinndelingsprosessen og for å sikre rettferdighet for alle, gjelder følgende regel når konkurransen har startet. Dommere har ikke lov til å snakke med trenere, foreldre eller utøvere om en gymnasts øvelse. Denne regelen gjelder både på og utenfor konkurransegulvet. Dersom slik kommunikasjon forekommer, vil det bli anbefalt overfor konkurransekomiteen at dommeren fjernes.

8. Verdier på elementer

1. Det er egne tabeller i hvert apparat som angir verdien på elementer i 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 er oppført i dommerveiledningen og FIG Code of Points.
 - Gjenkjennelige /» godkjente» elementer utføres i obligatorisk øvelser i hvert apparat. En liste over disse elementer ligger vedlagt.
 - FIG-elementer gis samme verdi som i gjeldende FIG Code of Points.
 - For elementer som ikke finnes i Special Olympics' liste over godkjente turnelementer eller i FIG Code of Points, kan treneren sende inn et skjema til arrangøren for å få vurdert elementets verdi før konkurransen.
 - Hovedansvarlig for konkurransen (TD) videresender forespørselen til den tekniske komiteen for evaluering, slik at treneren får beskjed om avgjørelsen innen tre uker. Når skjemaet returneres, skal treneren ta det med til konkurransen og presentere det for hoveddommeren før start.
 - Dersom et element blir godkjent for kreditering i World Games, vil det bli lagt til den offisielle elementlisten. Hvis ikke elementet finnes i denne listen, må det sendes inn en forespørsel foran hver konkurranse.
 - Arrangør av nasjonale konkurranser eller World Games kan be om at et skjema for øvelsens innhold (Routine Contents Form) sendes inn sammen med påmeldingen.
3. Det finnes generelle skjemaer for spørsmål som ikke gjelder selve bedømmingen. Skjema finnes tilgjengelig hos arrangør.

Dommerveiledning - Roller og ansvar

Det er ikke tillatt for dommere å snakke med trenere, foreldre eller utøvere om en spesifikk øvelse. Denne regelen gjelder både på og utenfor konkurranseområdet (*field of play*). Dersom slik kommunikasjon forekommer, kan dommeren bli fjernet av juryen eller arrangøren.

Dommere forventes å følge retningslinjene for antrekk som er fastsatt av arrangør og velge fottøy som ikke skader matter eller annet utstyr. *Normalt er det blå jakke, blå bukse/skjørt og hvit skjorte/bluse dersom annet ikke er angitt.*

Dommernes plikter

- Rettferdig og korrekt evaluering av hver øvelse i henhold til gjeldende regler
- Gi karakter innen ett minutt etter at øvelsen er avsluttet
- Registrere korrekt poengsum i det angitte datasystemet
- Sette seg inn i og lære det aktuelle datasystemet
- Holde oversikt over alle vurderinger per utøver og/eller startnummer (BIB-nummer) frem til premieutdelingen er avsluttet
- Kunne forklare vurderingen ved forespørsel eller protest på karakteren
- Være villig til å rette opp feil som blir identifisert under protest- eller behandling av en forespørsel om karakter

Konkurransens hoveddommer/overdommer

I tillegg til rollene som dommer i et dommersett, kan hoveddommeren ha ansvar for:

- Beregne endelige poengsummer nøyaktig
- Registrere karakter i det angitte resultatsystemet
- Instruere dommerpanelet om det respektive apparatet
- Gjennomføre dommersammenkalling når poengsummer er utenfor tillatt avvik
- Administrere tidsbegrenset oppvarming når det er nødvendig
- Tilby og håndtere ekstra oppvarming etter uforutsette hendelser som påvirker konkurransen (f.eks. strømbrytning, brannalarm og skade)
- Tilby mulighet for gjentakelse av frittståendeøvelse ved feil i musikk
- Kommunisere med teknisk delegat eller overdommer for konkurransen
- Ta tiden på oppvarminger (30 sekunder), etter behov

Overordnet ansvarlig dommer

Overordnet ansvarlig dommer utpekes av teknisk delegat i henhold til *Special Olympics' teknisk delegat-manual*. Vedkommende kan enten ha tilsyn med dommerne uten å ha spesifikke dommeroppgaver eller ha en aktiv rolle som dommer i et dommersett.

Ansvarsområder kan inkludere

- Fungere som bindeledd mellom konkurranseleder (arrangør), teknisk delegat, trenere og dommere
- Delta i jury som behandler protester, som angitt i *Special Olympics Artikkel 1*
- Fordele dommere til de ulike dommersettene hvis teknisk delegat har delegert oppgaven.
- Samarbeide med teknisk delegat for å fastsette:
 - o Konkurransplan
 - o Antrekk (normalt blå jakke, blå bukse/skjørt, hvit bluse)

- Transport, innkvartering og måltidsplan
- Apparatfordeling og annen konkurransespesifikk informasjon

I enkelte konkurranser er det ikke oppnevnt teknisk delegat. Da kan en lokal konkurranseleder ha ansvaret for konkurransen. I slike tilfeller vil hoveddommeren fordele dommere til de ulike dommersettene.

- Lede dommermøtet og ha en gjennomgang av regelverket
- Avklare spørsmål knyttet til bedømming av øvelser, poengsystemet og konkurranseformatet
- Gi opplæring eller sørge for opplæring i bruk av det aktuelle datasystemet
- Gjennomgå retningslinjer, for eksempel at trenere skal henvende seg til hoveddommeren ved spørsmål om regelverk, protester eller andre konkurranserelaterte saker
- Forklare prosedyrer for rapportering av usportslig oppførsel, vurderinger av utøvernes mestring av øvelser ut fra nivå eller andre problemstillinger

Konkurranseformat

Det finnes tre grunnleggende konkurranseformater:

Tradisjonelt format	Modifisert format	Ikke-tradisjonelt format
Utøverne varmer opp i alle fire apparater før konkurransen starter. Dette kan skje i haller med ett sett apparater, eller i haller med eget oppvarmingsområde. Dersom det finnes et separat oppvarmingsområde, får utøverne 30 sekunders oppvarming («touch warmup») i apparatene i konkurranseområdet før de begynner sine øvelser.	Ett sett apparater benyttes. Tidsstyrt oppvarming skjer rett før konkurransen på hvert apparat. Ingen 30 sekunders oppvarming er nødvendig.	To sett apparater er tilgjengelig på konkurranseområdet. Utøverne varmer opp og konkurrerer i samme apparat. Oppvarming og konkurranse skjer forskjøvet i hvert sett av apparater. Dommerne flytter seg mellom apparatene for å bedømme konkurransen. Ingen 30 sekunders oppvarming er nødvendig

Av sikkerhetsmessige grunner skal utøvere i Special Olympics normalt ikke konkurrere i apparater som er plassert på podium.

Dommersett/dommerpanel

Bedømming av øvelsen består av to deler: Vanskelighetsgrad (D) og Utførelse (E).

D-panelet (vanskelighetsgrad)

- avgjør om øvelsen er utført i henhold til teksten (obligatorisk) eller oppfyller kravene til apparatet (selvvalgt).
- fastsetter startverdien for øvelsen basert på vanskelighetsgrad og eventuelle tilleggspoeng, og er også ansvarlig for alle relevante nøytrale trekk

E-panelet (utførelse)

- vurderer hvert element/øvelse i forhold til beskrivelse av elementet, og trekker for utførelse og amplitude

Dommersettene kan bestå av én til fire dommere per apparat:

- Fire dommere; to D-dommere og to E-dommere: D1, D2, E1, E2. Brukes i Special Olympics World Games og store nasjonale eller internasjonale konkurranser
- Tre dommere: én D-dommer og to E-dommere: D1, E1, E2. Brukes i mellomstore til store konkurranser

- To dommere: én D-dommer og én E-dommer: D1, E1. Brukes i små til mellomstore konkurranser
- Én dommer: én dommer har ansvar for både D- og E: D1 & E1. Brukes i svært små konkurranser

Ansvarsområder – D-panelet

D1	D2
- Overdommer for apparatet - Vurderer om hver øvelse/element/vanske er utført i henhold til teksten (obligatorisk) eller oppfyller kravene for selvvalgte øvelser (<i>Ved videobedømming gjelder video foran tekst</i>) - Fastsetter D-verdien for øvelsen basert på vanskelighetsgrad, tilleggspoeng og relevante nøytrale trekk - Sikrer nøyaktig vurdering av hver øvelse i samsvar med Special Olympics Artikkel 1, reglene for kvinneturn, Special Olympics Dommerhåndbok og FIG-retningslinjer - Har ansvar for konsistent bedømming - Gir utøveren klarsignal for å starte øvelsen - Gjennomfører dommersammenkalling i dommerpanelet dersom D1 og D2 har ulik D-verdi eller E-poengsummene er utenfor tillatt avvik - Kan delta i juryen som behandler protester - Identifiserer brudd på retningslinjene dersom utøvere utfører øvelser utover sitt ferdighetsnivå - Går gjennom nivåspesifikke krav med dommerpanelet før konkurransen starter - Har ansvar for dommerpanelets forberedelser før podietrening	- Vurderer om hver øvelse/element/vanske er utført i henhold til teksten (obligatorisk) eller oppfyller kravene for selvvalgte øvelser (<i>Ved videobedømming gjelder video foran tekst</i>) - Fastsetter D-verdien for øvelsen basert på vanskelighetsgrad, tilleggspoeng og relevante nøytrale trekk - Sikrer nøyaktig vurdering av hver øvelse i samsvar med Special Olympics Artikkel 1, reglene for kvinneturn, Special Olympics Dommerhåndbok og FIG-retningslinjer - Opptrer profesjonelt under konferanser/dommesammenkalling i dommerpanelet ved å vise sin bedømming av øvelsen - Informerer D1 om eventuelle nøytrale trekk som observeres, for eksempel: Utøver utenfor apparatområdet (<i>podiet</i>), hjelp i elementer, andre relevante forhold - Informerer D1 om eventuell upassende oppførsel eller bekymringer dersom utøvere utfører øvelser utover sitt ferdighetsnivå

D-dommere fastsetter verdi på øvelsen – D-karakteren

Obligatoriske øvelser (nivå A til 2)	Modifiserte valgfrie øvelser (nivå 3)	Valgfrie øvelser (nivå 4)
• Gir verdi for hver ferdighet/vanske som er utført eller forsøkt • Gir tilleggspoeng der det er aktuelt • Anvender nøytrale trekk der det er aktuelt • Beregner endelig vanskelighetsgrad (D-verdi) • D-dommere blir enig om D-verdi	• Gjenkjenner og registrerer ferdighetene/vanskene som er utført • Gir korrekt verdi til ferdighetene/vanskene, se tabell for elementverdier eller FIGs CoP • Vurderer om spesifikke krav for apparatet er oppfylt og gir verdi deretter • Anvender nøytrale trekk der det er aktuelt • Beregner endelig vanskelighetsgrad (D-verdi) • D-dommere blir enig om D-verdi	• Gjenkjenner og registrerer ferdighetene/vanskene som er utført • Fastsetter verdi for de 8 elementene med høyest verdi, se tabell for elementverdier eller FIGs CoP • Gir tilleggspoeng i henhold til poengskjemaene • Vurderer om spesifikke krav for apparatet er oppfylt og tildeler poeng deretter • Anvender nøytrale trekk der det er aktuelt • Beregner endelig vanskelighetsgrad (D-verdi) • D-dommere blir enig om D-verdi

Spesiell merknad

I selvvalgt øvelse kan en turner bruke et hvilket som helst element fra en obligatorisk øvelse. Dersom en turner gjør tre elementer etter hverandre fra en hvilken som helst obligatorisk øvelse, trekkes **1,00** poeng fra D-verdien. Trekket er ment å motvirke at utøveren kopierer en serie med elementer direkte fra en obligatorisk øvelse når de lager sin selvvalgte øvelse.

Dersom turneren utfører en hvilken som helst del av en øvelse, skal utøveren ha minst **1,00** poeng i D-verdi.

Henvvisning til dommerskjemaene for 2019–2027

- Maksimal tillatt D-verdi for hver øvelse på hvert nivå er angitt i dommerskjemaene (se side 17)
- Tildeling av tilleggspoeng (bonus) kan kun brukes for å nå den maksimalt tillatte D-verdien
- Startverdier, som varierer etter nivå, kommer frem av dommerskjemaene
- En vanske/element kan få verdi to ganger i én øvelse, og kombinasjonen kan gi tilleggspoeng
- Det er ett dommerskjema per nivå og per apparat, og de viser de vanligste vanskene/elementene og verdi
- En hel øvelse kan utføres speilvendt uten trekk, og ett enkelt element kan også gjøres speilvendt uten trekk, så lenge det ikke endrer retning i øvelsen
- En utført vanske/element kan kun oppfylle **ett spesielt krav**
- Spesielle krav kan godkjennes med enten registrerte/gjenkjennbare elementer eller med elementer fra FIG Code of Points elementtabell.

Trekktabell – D-dommere

Feil	Trekk
Upassende antrekk	0,30
Feil bruk av utstyr, feil høyde på apparatet eller bruk av hjelpemidler*	1,00
Usportslig oppførsel, hver gang	0,30
Hilser ikke på dommerne før og etter øvelsen, per gang	0,10
Brett eller annet utstyr fjernes ikke etter at øvelsen har startet	0,30
Trener tar imot, per gang	0,50
Trener eller lagkamerater snakker til gymnast, per gang	0,30
Signal til turner fra trener	0,10
Starter ikke øvelsen innen 30 sekunder etter klarsignal, per gang	0,30
Viser ikke startnummer (BIB) når det er utdelt, per gang	0,30
Trener ikke i mottaker-posisjon, per gang	1,00
Overskridelse av oppvarmingstid (turner kan fullføre påbegynt element)	0,30
Går utenfor markert område ved apparatet / utenfor område/podiet, per gang	0,10

For lang øvelse (tid)	0,10
For kort øvelse (elementer)	2,00
Øvelsen avsluttes ikke med musikken	0,30
Dårlig rytme gjennom hele øvelsen	0,30

* Ved spesielle funksjonsnedsettelse kan en trener sende en forespørsel til teknisk delegat (TD) før konkurransen. Feil høyde på apparat er f. eks at utøvere på nivå 3 eller 4 turner på lav bom, eller at utøvere på nivå 1 turner på høy bom.

E-panelets ansvarsområder

E1	E2
- Vurderer utførelsen av hvert element/vanske i øvelsen i forhold til best mulig utførelse - Obligatoriske øvelser: Vurderer kroppsposisjon, overganger mellom elementer/vansker, stil. - Selvvalgte øvelser: vurderer artisteri, dynamikk, musikalitet, rytme og presentasjon - Sørger for nøyaktig vurdering av hver øvelse i samsvar med Special Olympics Artikkel 1, reglene for kvinneturn, Special Olympics Dommerhåndbok og FIG-retningslinjer - Sørger for at E-panelets poengsummer er innenfor tillatt avvik og gjennomsnittsberegnes korrekt før de sendes inn til poengsystemet (<i>dersom ikke E-dommer selv legger inn sine karakterer i poengsystemet</i>) - Opptre profesjonelt dersom det er en dommersammenkalling - Informerer D1 om eventuelle nøytrale trekk som observeres, som for eksempel utøver utenfor «podiet»/apparatområdet, hjelp under elementer, osv.	- Vurderer utførelsen av hvert element/vanske i øvelsen i forhold til best mulig utførelse - Obligatoriske øvelser: Vurderer kroppsposisjon, overganger mellom elementer/ferdigheter, stil. - Selvvalgte øvelser: vurderer artisteri, dynamikk, musikalitet, rytme og presentasjon - Sørger for nøyaktig vurdering av hver øvelse i samsvar med Special Olympics Artikkel 1, reglene for kvinneturn, Special Olympics Dommerhåndbok og FIG-retningslinjer - Legger inn egen E-karakter i poengsystemet dersom datasystemet legger opp til det - Opptre profesjonelt dersom det er en dommersammenkalling - Informerer D1 om eventuelle nøytrale trekk som observeres, som for eksempel utøver utenfor «podiet»/apparatområdet, hjelp under elementer, osv.

E-dommere vurderer:

- Utførelsestrekk i hvert enkelt element/vanske
- Ett og samme element kan ha flere feil (trekk)

Trekktabell – E-dommere

Feil	Trekk
Små feil – Lett bøyde armer, knær, delte ben, ustøhet osv.	0,10
Middels feil – Moderat bøyde armer, knær, delte ben, ustøhet osv.	0,30
Store feil – Sterkt bøyde armer, knær, delte ben, ustøhet osv.	0,50
Fall* – Inkluderer fall i eller fra apparatet	1,00
Griper apparatet for å unngå fall	0,30
Amplitude – Bevegelsesutslag sammenlignet med best mulig bevegelsesvidde	0,10
Rytme – Pauser, avbrudd	0,10
Dynamikk – Manglende stil, energi og kraft	0,10
Manglende kontakt med omgivelsene/publikum, blikket konstant mot gulvet (fr.st)	0,10

Beregning av E-karakter

Poengsummene fra de to tellende dommere må være innenfor tillatt avvik. Gjennomsnittet av de to poengsummene avgjør det tillatte avviket

- Ved fire E-dommere strykes høyeste og laveste og snittet av de to midterste teller
- Ved tre E-dommere beregnes gjennomsnittet av de tre
- Ved to E-dommere er det gjennomsnittet av de to

Gjennomsnittlig karakter mellom	Tillatt avvik
9,50-10,00	0,10
9,00-9,45	0,30
8,00-8,95	0,50
Under 8,00	1,00

Beregning av karakteren: D-karakter + E-karakter (gjennomsnitt) = Karakter

All around/sammenlagt = summen av karakter i hopp, skranke, bom, frittstående

Dersom det er både dimisjonering/innledende konkurranse og finaler, beregnes All around/sammenlagtkarakteren slik:

25% av innledende konkurranse +75% av finale = sammenlagt karakter

Konkurranse	Sammenlagt	Multiplisert med	Resultat
Innledende konkurranse	52.30	0.25	13.075
Finale	54.70	0.75	41.025
Sum endelig karakter for premiering	54.10		

Premiering

Premiering fastsettes i henhold til retningslinjene i [Special Olympics Artikkel 1](#).

- Hver utøver mottar premier i samsvar med *Special Olympics Artikkel 1*, pkt 12, innenfor sitt nivå, aldersgruppe og divisjon i hvert apparat de deltar i. Hopp, skranke, bom, frittstående
- **Merk:** Utøvere er ikke kvalifisert for *All Around*-premie dersom de ikke deltar i alle fire apparater.

Protester

Retningslinjer for protester finnes i [Special Olympics Artikkel 1](#).
Arrangørene skal sørge for at nødvendige skjemaer er tilgjengelige.

8.3 Protester og anker

8.3.1 Kun hovedtrener eller en utpekt representant (dersom hovedtrener er fraværende) kan levere en protest eller en anke.

8.3.2 Protester kan leveres av én eller flere av følgende grunner:

8.3.2.1 Feiltolkning av idrettsreglene

8.3.2.2 Dommer eller overdommer har ikke anvendt korrekt regel

8.3.2.3 Manglende illeggelse av korrekt straff ved regelbrudd

8.3.3 Følgende kan ikke protesteres eller ankes:

8.3.3.1 Faktabaserte skjønnsvurderinger fra dommere eller andre

8.3.3.2 Beslutninger om inndeling (divisjonering)

8.3.4 Hver protest må identifisere relevant paragraf i de offisielle Special Olympics-reglene, ISF- eller regler fastsatt av det nasjonale turnforbundet. Protesten skal tydelig beskrive hvordan regelen er blitt brutt.

8.3.5 Juryen skal behandle protesten. Når juryen har fattet sin beslutning, kan personen som leverte protesten enten akseptere avgjørelsen eller sende en anke til ankejuryen (Jury of Appeals).

Anke må leveres innen **60 minutter** etter at juryen har fattet sin beslutning. Alle avgjørelser fra ankejuryen er endelige.

Krav til apparater

Generelt:

Ekstra matter kan brukes for korte gymnaster eller for ekstra sikkerhet. Det er ikke noe trekk med mindre det er spesifisert.

Brett kan plasseres oppå tillatt matte for å hjelpe gymnasten, men må fjernes umiddelbart.

I nivå 4-hopp skal mattene ligge oppå hverandre, eventuelt normalt kan standard produsert matte på ca 180 cm brukes. Minimum høyde ca 81 cm.

Alle typer brett er tillatt. En «yourschenkomatte» rundt brettet skal brukes i hopp dersom gymnasten roterer gjennom en «opp-ned-posisjon», samt i selvvalgte hopp.

	Hopp	Skranke	Bom	frittstående
NIVÅ A Videoer	Mottaker F. eks løpematte/ Landingsmatte DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	Mottaker Nedre holme ev en holme DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	markering på gulvet med f.eks. borrelås eller linje på gulvet. Enhver lengde eller bredde er akseptabelt. DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	Frittstående felt eller matter DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00
NIVÅ B Video	Matter 20 cm Mottaker DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	Mottaker Nedre holme ev en holme DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	balansebom i skum eller en benk ca 12.25 centimeter bred og ikke mer enn 10 centimeter høy målt fra toppen av matten den står på. DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	Frittstående felt eller matter DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00
NIVÅ C Video	Matter 20 cm Mottaker Alt 1	Skranke Mottaker	senket bom eller lav bom som er 10 centimeter bred og 5 meter lang (standard bom). Høyden på	Frittstående gulv 12*12 meter



	DV: 7,0 Utførelse 2,0 Max 9,00 Alt 2 DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	Kan bruke brett, kloss, ekstra matte til opphopp. Høydene på holmene i skranke kan justeres i forhold til høyden på gymnasten. DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	bommen skal ikke være mer enn 30 centimeter fra gulvet og 10 centimeter målt fra toppen av mattene (<i>høy bom medfører trekk</i>) DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00	DV: 8,0 Utførelse 2,0 Max 10,00
NIVÅ 1 Video	Matter 20 cm Mottaker DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Skranke Mottaker Kan bruke brett, kloss, ekstra matte til opphopp. Høydene på holmene i skranke kan justeres i forhold til høyden på gymnasten. DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Senket bom eller lav bom som er 10 centimeter bred og 5 meter lang (standard bom). Høyden på bommen skal ikke være mer enn 30 centimeter fra gulvet og 10 centimeter målt fra toppen av mattene (<i>høy bom medfører trekk</i>) DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Frittstående gulv 12*12 meter DV: 9,0/10,0 Utførelse 10,0 Max 19,0/20,00
NIVÅ 2 Video	Matter 40 cm Mottaker	Skranke Mottaker Kan bruke brett, kloss, ekstra matte til opphopp.	Lav bom (som nivå C og 1) eller en vanlig høy bom mål for bom. Høyden på bommen kan variere fra 88 centimeter til 1,2	Frittstående gulv 12*12 meter



	DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Høydene på holmene i skranke kan justeres i forhold til høyden på gymnasten. DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	meter målt fra gulvet (bonus) Mottaker på høy DV: 9,0/10,0 Utførelse 10,0 Max 19,0/20,00	DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00
NIVÅ 3 Video	Matter 60 cm Matter min 70 cm Mottaker DV: 9,0/10,0 Utførelse 10,0 Max 19,0/20,00	Skranke Mottaker Kan bruke brett, kloss, ekstra matte til opphopp. Høydene på holmene i skranke kan justeres i forhold til høyden på gymnasten. DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Høy bom, standard mål for bom. Høyden kan variere fra 88 centimeter til 1,2 meter målt fra gulvet. Gymnaster som konkurrerer på lav bom vil få trekk. Mottaker DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Frittstående gulv 12*12 meter DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00
NIVÅ 4 Video	SO- hopp: Oppbygde matter ca. 80 cm Pegasus hest FIG D-verdi	Skranke Mottaker Kan bruke brett, kloss, ekstra matte til opphopp. Høydene på holmene i skranke kan justeres i forhold til høyden på gymnasten.	Høy bom, standard mål for bom. Høyden kan variere fra 88 centimeter til 1,2 meter målt fra gulvet. Gymnaster som konkurrerer på lav bom vil få trekk. Mottaker.	Frittstående gulv 12*12 meter DV: 10,0 Utførelse 10,0



Turn kvinner Paraturn

	SO-verdi Utførelse 10,0	DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	DV: 10,0 Utførelse 10,0 Max 20,00	Max 20,00
--	----------------------------	---	---	-----------

Oversikt over godkjente elementer som ikke står i FIGs Code of Points

Skranke	Bom	Frittstående
Element som gir verdi i nivå 1 og 2 og som er på listen over «godkjente elementer»	Elementer som gir verdi i nivå 1 og 2 og som er på listen over «godkjente elementer» Variasjon i utførelse gir også tellende element, f. eks 90 graders vending på begge bein i huksitt eller med strake bein er ulike	Elementer som gir verdi i nivå 1 og 2 og som er på listen over «godkjente elementer» Variasjon i utførelse gir også tellende element, f. eks rulle med delte eller samlede bein
- Gjennomhukning med ett ben - Gjennomhukning med to ben - Ridesving - Sittesving - Vipp til huksitt - Vipp til huksitt på lave holme – hopp til høy holme - Undersving (avhopp) - Såleavhopp	- Opphopp - svinge beinet over - skritt opp - til huksitt eller V-sitt - Vater i knestående - Arabesque/vater (ingen krav til vinkel eller holde posisjonen) - Chasse - Hopp ikke listet i FIG Code of Points, f. eks «cabriole» hitchkick, hopp med ¼ vending - 90° pivot vending på begge bein - 90° vending på en fot - Kroppsbølge - Rulle forover eller bakover. - Skulderrulle forover/bakover - Håndstående til 135 grade med eller uten å samle beina - Håndstående - Tic-Toc (håndstående opp på ett bein og bytte bein før nedgang) - avhopp i en definert kroppsposisjon –	- Pikert sitt/V-sitt - Hopp som ikke står i FIG CoP - 360 graders piruetter ikke listet i FIG CoP - Kroppsbølger - Balanse ved å holde foten med hendene - Ruller forover, bakover, sidelengs - Kasterulle - Håndstående rulle - Rulle bakover til håndstående - Bro - En-hånds hjul - Bro forover/bakover - Tic-toc



Turn kvinner

Paraturn

	kroppert, pikert, stjerne osv. - Araber - Stift - Håndstående på tvers - Fritt hjul (ikke listet FIG CoP)	
--	--	--

Dommerskjema [Hopp](#)

Dommerskjema [skranke](#)

Dommerskjema [bom](#)

Dommerskjema [frittstående](#)

Skjema for [øvelsesinnhold](#)