



REGLEMENT

TEAMGYM



Innhold

Forord.....	4
A Generell del	5
A1 Klasser	5
A2 Aldersinndeling	5
A3 Antall deltagere på hver tropp	5
B Spesielle bestemmelser i Norge	7
B1 Dispensasjonsbestemmelser	7
B2 Startberettigelse og overganger.....	7
B3 Utøvere med utenlandsk statsborgerskap.....	7
B4 Konkurranselisens- og kontroll.....	7
B5 Bestemmelser for bruk av trampett	8
B6 Ved like plasseringer	8
B7 Musikk	8
B8 Antrekk utøvere ved åpning og premieutdeling	8
B9 Bestemmelser for jury ved norgesmesterskap	8
B10 Reklamebestemmelser – tekstiler	9
B11 Dommered – NGTFs konkurransegrener	9
B12 Plikter og rettigheter for dommere i NGTFs konkurransegrener	10
Art. 1 Bedømmingsreglementet.....	12
Hensikt og mål med reglementet	12
Art. 2 Bedømming	12
2.1 Generelt.....	12
2.2 Dommerpanelene	12
2.3 Dommernes oppgaver	12
2.4 Overdommers oppgaver	13
Art. 3 Poengfordeling	14
Art. 4 Evaluering av karakterene	15
4.1 Generelt.....	15
4.2 Utrekning av endelig karakter	15
Art. 5 Innlevering av vanskeskjema.....	17
5.1 Generelt.....	17
5.2 Frittstående	18
5.3 Tumbling.....	18
5.4 Trampett.....	18
Art. 6 Antrekk	19
6.1 Dommere.....	19
6.2 Gymnaster	19

Art. 7	Mottak og sikring	21
7.1	Trampett	21
7.2	Tumbling.....	21
7.3	Generelt.....	21
7.4	Mulighet for ekstra trener	21
Art. 8	Repetisjon av program.....	22
Art. 9	Oppfordring (gylden regel)	22
Art. 10	Nye elementer	23
10.1	Frittstående	23
10.2	Tumbling og Trampett.....	23
10.3	Reglementoppdatering	23
Art. 11	Frittstående	24
11.1	Apparatkrav	24
11.2	Komposisjon (3,0).....	25
11.3	Vanskeverdi (åpen verdi).....	27
11.4	Utførelse (10,0).....	30
11.5	Overdommertrekk – Utførelse (E1)	33
Art. 12	Tumbling.....	36
12.1	Krav til innhold	36
12.2	Komposisjon (2,0).....	37
12.3	Vanskelighet (åpen verdi)	39
12.4	Utførelse (10,0).....	42
12.5	Overdommertrekk (E1)	45
Art. 13	Trampett.....	48
13.1	Krav til innhold	48
13.2	Komposisjon (2,0).....	49
13.3	Vanskelighet (åpen verdi)	50
13.4	Utførelse (10,0).....	53
13.5	Overdommertrekk (E1)	56
Appendix A2		72
	Frittstående – Utførelse	72
	1. Retningslinjer for summering av utførelsestrekk	72
	2. Frittstående - Oppsummerte utførelsestrekk.....	74
Appendix A3		75
	1 Kroppsposisjoner i tumbling og trampett.....	75
	2. Krav til skru.....	76
	3. Doble og triple saltoer.....	76
	4. Whipback.....	76
	5. Elementer som ikke er salto	76

6. Tsukahara 360° og Kasamatsu	77
7. Gjennkjenning av ulike elementer	77
Appendix A4	78
1. Tumbling og trampett – Generelle feil og trekk	78
1.1 Faser i saltoer og hoppredskap	78
1.2 Utførelsestrekk i satsfasen	79
1.3 Utførelsestrekk i luftfasen	82
1.4 Utførelsestrekk i forberedelse til landing	85
1.5 Utførelsestrekk i landingsfasen	86
1.6 Andre trekk	88
Appendix A5 Reglement for TG Enkeltapparater	90
A5.1 Virkeområde	90
A5.2 Generelt	90
A5.3 Miks	90
A5.4 Alle klasser	91
A5.5 Nasjonale konkurranser	94
Appendix A6 Reglement for TeamGym Rekrutt	95
A6.1 Virkeområde	95
A6.2 Generelt	95
A6.3 Miks	95

Forord

Det er det Europeiske turnforbundet (EG) og deres Teknisk komité TeamGym (TC-TG) som lager reglementet for TeamGym – engelsk utgave. Dette dokumentet er en tilpasset og justert oversettelse av det reglementet til bruk i Norge.

Dette reglementet er for bruk i nasjonale* TeamGym konkurranser. For tilpasninger til TeamGym enkeltapparater, regionale eller kretskonkurranser, samt for rekrutt, se Appendix A5.

Denne utgaven er versjon 2026-2, publisert 16. desember 2025 og gjeldende fra 1. januar 2026.

Alle dokumenter referert til i dette reglementet kan lastes ned fra vår internettside gymogturn.no.

Tropper som skal delta i internasjonale konkurranser og mesterskap **må** gjøre seg godt kjent med reglementet for TeamGym engelsk versjon. Disse troppene må også gjøre seg kjent med de tekniske reglementene for EM og Nordisk mesterskap. Alle dokumentene kan lastes ned gratis fra forbundets internettside.

Takk til Henning Ottersen for tegninger, figurer og symboler.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Teknisk komité TeamGym

**Nasjonale konkurranser inkluderer Norgesmesterskap, samt kvalifiseringer til Norgesmesterskaper og nordiske mesterskap*

**Regionale konkurranser er konkurranser som er åpne for deltagere fra hele landet og som ikke er underlagt TKTG. Eks. Buskerud Trampetten e.l.*

**Kretskonkurranser er konkurranser som arrangeres av en krets/klubb og er åpne for deltagere fra denne kretsen.*

A Generell del

A1 Klasser

I TeamGym konkurreres det i følgende klasser:

- Kvinner
- Menn
- Miks

TeamGym består av apparatene frittstående, tumbling og trampett, der endelig karakter er summen av karakterene i hvert enkelt apparat.

I TeamGym Enkeltapparater konkurreres det i enkeltapparater. Junior og senior består av de samme klassene som TeamGym; kvinner, menn og miks. Det er ingen klasseinndeling for kjønn i rekrutt nasjonale klasser.

I TeamGym og Nasjonale klasser kan utøvere kun delta i kvinner og miks eller menn og miks. I miksklassen finnes det regler for antall utøvere fra hvert kjønn.

A2 Aldersinndeling

For konkurranser i TeamGym gjelder følgende aldersinndeling:

- Rekrutt: F.o.m. det året gymnasten fyller 11 t.o.m. det året gymnasten fyller 13 år
- Junior: F.o.m. det året gymnasten fyller 13 t.o.m. det året gymnasten fyller 17 år
- Senior: F.o.m. det året gymnasten fyller 16 år og eldre

Alder	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år+
Rekrutt	X	X	X*					
Junior			X*	X	X	X**	X**	
Senior						X**	X**	X

* En utøver kan delta i både rekrutt- og juniorklassen det året utøveren fyller 13 år.

** En utøver kan delta i både junior- og seniorklassen året utøveren fyller 16 og 17 år.

Denne aldersinndelingen skal benyttes i alle nasjonale konkurranser og i Norgesmesterskap. Dersom det er nødvendig av viktige arrangementsmessige årsaker, kan aldersinndelingen fravikes på lags- og kretsplan. Norges Idrettsforbund og Olympiske og paralympiske komités (NIF) bestemmelser om barneidrett må imidlertid overholdes. Overtredelser av NIFs bestemmelser om barneidrett vil medføre sanksjoner. Du finner «[Sanksjonsreglement for brudd på Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett](#)» på vår internettside.

Sanksjonsreglementet gjelder blant annet for:

- NGTF, NGTFs organisasjonsledd og deres medlemmer.
- Trenere, lagledere, ledere, teknisk delegerte, funksjonærer, helsepersonell eller annen person som i sammenheng med idrettsaktivitet bistår NGTF eller NGTFs organisasjonsledd eller på annen måte deltar i den idrettslige aktivitet.

A3 Antall deltagere på hver tropp

En tropp består av 6-14 gymnaster, med maksimalt 12 i frittstående.

Bruk av reserver i TeamGym.

For Junior og Senior i NM TeamGym, samt TeamGym konkurranser på lokalt og regionalt nivå vil følgende regel være gjeldene. Regelen gjelder ikke for kvalifisering til Nordisk Junior 2026.

Hvert lag har lov til å benytte seg av gymnaster (reserver) som ikke må stille i frittstående i de resterende apparatene. Antall reserver som kan benyttes fremkommer i tabellen under.

Ved en skade må en av disse reservene settes inn i frittstående, om ikke vil dette medføre et trekk på 1 poeng på E-karakter i frittstående.

Antall utøvere i frittstående, og derav antall mulige reserver, blir bestemt ut fra antallet som er satt opp i frittstående. Skulle sykdom/skade skje før konkurransestart (her satt til dommer/lagledermøte), må dette endres eller dommerne informeres. Det er ikke mulig å endre antall i frittstående etter konkurransestart.

Antall i frittstående	Antall reserver
12	2
11	2
10	2
9	2
8	2
7	1
6	1

* Det vil alltid være mulig å kjøre med færre reserver enn listet i tabellen.

B Spesielle bestemmelser i Norge

B1 Dispensasjonsbestemmelser

Teknisk komité TeamGym (TKTG) kan innvilge søknader for bruk av inntil to juniorutøvere pr. tropp som er ett år for unge til å delta i senior. Eventuell søknad om dispensasjon sendes til forbundskontoret i god tid før konkurransen (gjelder nasjonale konkurranser). Søknader om dispensasjon på kretsplan sendes til aktuell krets.

B2 Startberettigelse og overganger

NGTFs «Bestemmelser om startberettigelse og overganger for utøvere i NGTFs konkurransegrener» finner du på vår internettside under «[Dokumenter](#)».

Utdrag fra dokumentet:

Tillegg/presiseringer TeamGym:

- a) TeamGym og TeamGym Enkeltapparater er å betrakte som to forskjellige grener
- b) En gymnast kan konkurrere for et lag i TeamGym Enkeltapparater og for et annet lag i TeamGym
- c) En gymnast kan konkurrere i TeamGym kvinner/TeamGym menn og i TeamGym miks for samme lag

NB! Egne bestemmelser er gjeldene i internasjonale konkurranser og mesterskap.

B3 Utøvere med utenlandsk statsborgerskap

For utøvere, som har utenlandsk pass, men bor og trener i Norge, er det ønskelig å tilrettelegge for deltakelse i konkurranser for sitt lag.

Utenlandske utøvere bosatt i Norge og medlem av et lag innen NGTF, kan delta i konkurranser i henhold til følgende bestemmelser (utdrag fra «Bestemmelser om startberettigelse og overganger for utøvere i NGTFs konkurransegrener» som også gjelder for TeamGym):

- Det tillates at det er maksimalt 50% utenlandske utøvere på en tropp eller et lag. Dette gjelder både i Norgesmesterskap og andre konkurranser.
- Ved utregning rundes 50 % nedover, dvs. at med fem utøvere på laget, kan maksimalt to være utenlandske statsborgere.

B4 Konkurranselisens- og kontroll

Utøvere som skal delta i en konkurranse må løse konkurranselisens, som inneholder en utvidet ulykkesforsikring. Konkurranseliforsikringen følger kalenderåret (01.01 – 31.12) og betales en gang pr. år. Klubbene er ansvarlig for at utøvere som deltar i konkurransen har betalt. Lisensen er personlig og løses på Minldrett.no.

Det vil bli gjennomført kontroll av konkurranselisens ved utvalgte konkurranser. Aktuelle arrangører kan få beskjed fra NGTFs administrasjon om å sende en oversikt over påmeldte utøvere senest en uke før konkurransen avholdes. Administrasjonen sjekker disse oversiktene i forhold til hvem som er registrert med gyldig konkurranselisens. Administrasjonen sender en oversikt på hvem som ikke er registrert til den oppnevnte kontrolløren. Kontrolløren informerer på trener-/lagledermøtet om hvem som ikke er registrert med betalt konkurranselisens, og at dette medfører at de utøverne dette gjelder ikke kan delta i konkurransen før dette er funnet i orden.

B5 Bestemmelser for bruk av trampett

NGTFs bestemmelser for bruk av trampett finner du på vår internettside under [«Aktiviteter/TeamGym/reglement og bestemmelser»](#).

[NGTFs bestemmelser for dispensasjon triple saltoer tumbling og trampett](#) finner du på samme sted på vår internettside.

B6 Ved like plasseringer

Ved lik total karakter for to tropper i **TeamGym NM Junior** og **TeamGym NM Senior** skal følgende regler følges:

1. Dersom tre eller flere tropper har lik total karakter sammenliknes troppene to og to for plassering.
2. Troppen med de høyeste endelige karakterer i to apparater får den høyeste plasseringen av de to troppene. Dersom det fortsatt er likt mellom de to troppene:
3. Troppen med den høyeste enkeltkarakter uansett apparat får den høyeste plasseringen av de to troppene. Dersom det fortsatt er likt mellom de to troppene:
4. Troppen med den nest høyeste enkeltkarakter uansett apparat får den høyeste plasseringen av de to troppene. Dersom det fortsatt er likt mellom de to troppene tildeles troppene like premier.

I alle andre konkurranser med en form for status tildeles troppene like premier ved like plasseringer. Premier fra NGTF eller arrangør, som i den forbindelse eventuelt mangler, ettersendes til lagene. Dette gjelder som norm for andre nasjonale konkurranser.

B7 Musikk

Musikk skal benyttes i alle tre apparater. Musikken skal være instrumental. Musikken må spilles uten avbrudd. I frittstående skal musikken harmonere og virke understøttende til valget av øvelser og koreografi.

Musikken til hver tropp for hvert apparat skal leveres til arrangør i et digitalt format. Musikken sendes inn digitalt. Filtypen for musikken skal være «.mp3» eller «.wav» i god kvalitet. Filnavnet skal bestå av startnummer, troppens navn, gren (TeamGym Enkeltapparater (TGE) eller TeamGym (TG)), aldersklasse (rekrutt, junior eller senior) og apparat (frittstående, trampett eller tumbling).

Eks.: 6.Troppsnavn.NK.Jr.Miks.Tumbling.mp3

Arrangør skal legge til rette for innlevering av musikk i forkant av konkurransen på en slik måte at **kun** arrangør har mulighet til å se og endre musikkfilene.

B8 Antrekk utøvere ved åpning og premieutdeling

Åpning: Alle utøvere skal defilere i treningsdresser.

Premieutdeling: Alle utøverne skal defilere i konkurransedrakter.

B9 Bestemmelser for jury ved norgesmesterskap

1. Ved alle norgesmesterskap skal det oppnevnes en jury.
2. Forbundsstyret oppnevner juryen.
3. Juryen skal bestå av:
 - a) Forbundsstyrets representant
 - b) En representant fra respektive gren, som er juryleder

- c) Overdommer. Representanten fra respektive gren skal ikke samtidig være oppsatt dommer.
4. Juryen ansvarsområder:
 - a) Være til stede på dommermøte
 - b) Behandle protester av teknisk art og avgjøre disse
Bedømmingen av mesterskapet er et dommeransvar og avgjøres av de oppsatte dommerne. Juryen kan ikke behandle saker av denne karakter.
 - c) Juryens og dommernes avgjørelser kan ikke ankes.
5. Alle protester o.l. i saker som nevnt under pkt. 4.b) skal fremsettes skriftlig for juryen, og være undertegnet av ansvarlig person.
6. Protesten skal leveres til juryen umiddelbart, og senest 15 min. etter at det forhold som det skal protesteres på har inntruffet eller oppstått.
7. Rett til å fremme en protest har:
 - a) Påmeldte ledere/trenere
 - b) Deltakende gymnaster som ikke har med seg leder/trener
8. Ingen har rett til å fremme protest på vegne av andre enn seg selv eller den vedkommende er påmeldte leder/trener for.
9. Juryen skal straks behandle en protest.
10. Juryen skal sørge for at resultatet av konkurransen ikke bekjentgjøres før juryens arbeide er avsluttet.
11. Juryen skal sende rapport til forbundsstyret fra sitt arbeide.
12. NGTF dekker utgifter til billigste reisemåte, hotellovernatting og forpleining for forbundsstyrets representant og representanten fra respektive gren.

NGTFs «Bestemmelser for jury ved Norgesmesterskap» finner du også på vår internettside under «[Sentrale dokumenter/felles bestemmelser - konkurransegrener](#)».

Tillegg TeamGym - jury ved andre nasjonale konkurranser

Vedtatt i komitémøte 24.11.2005, k-sak 91/05-06 Jury ved andre nasjonale konkurranser
Med en form for status utover NM (kvalifiseringskonkurranser) skal bestå av

- overdommer i respektive apparat
- overdommer fra et av de andre apparatene
- en representant fra arrangøren

Overdommeren i det aktuelle apparatet er juryleder. Hvis Teknisk komité TeamGym har en representant til stede ved konkurransen skal denne personen erstatte overdommeren fra et av de andre apparatene. Representanten fra Teknisk komité er juryleder. Denne juryen arbeider i henhold til de samme statuttene som for jury ved NM – unntatt pkt. 2, 3, 11. og 12.

B10 Reklamebestemmelser – tekstiler

NGTFs «Bestemmelser for reklame – tekstiler» finner du på vår internettside under «[Sentrale dokumenter/felles bestemmelser - konkurransegrener](#)».

B11 Dommered – NGTFs konkurransegrener

«Jeg erklærer på ære og samvittighet at jeg i mitt verv som dommer vil la meg lede av sportens ånd og lojalitet og sverger å dømme rettferdig etter beste evne og uten at gymnastenes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen».

B12 Plikter og rettigheter for dommere i NGTFs konkurransegrener

Dommerne plikter å

1. Gi beskjed til forbundskontoret senest 3 uker før gjeldende konkurranse dersom du ikke kan dømme. Dette gjelder også oppsatte reserver. Dersom du ikke overholder fristen, kan du bli stilt økonomisk ansvarlig for de kostnader det medfører.
2. Ta kontakt med arrangør 14 dager før konkurransen dersom du ikke har mottatt noe informasjon.
3. Møte forberedt til dommeroppgaver, og holde deg ajour med gjeldende reglementer.
4. Møte i dommerantrekk i henhold til reglementet.
5. Arrangør laster ned dommernes skattekort på www.altinn.no. Dersom dommere som har eget enkeltpersonforetak sender egen faktura gjør de arrangøren oppmerksom på det.
6. Dømme i henhold til NGTFs dommered: "Dommere i NGTF skal la seg lede av sportens ånd, vise lojalitet og sverge å dømme rettferdig etter beste evne uten at gymnastenes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen".
7. Opptre lojalt overfor dommerkolleger, vedrørende dommergjerningen. Respektere uenigheter innad i dommersettet og det endelige resultatet dommerne samlet har kommet fram til.
8. Delta på den offisielle banketten som arrangøren tilrettelegger. Alle skal vise måtehold og sunn fornuft i enhver situasjon i forhold til alkohol/andre rusmidler.
9. Delta på dommerseminar som arrangeres og eventuelt andre faglige tiltak du får invitasjon til.

Dommerne har følgende rettigheter

10. Arrangør avklarer reisemåte og reisetidspunkter med hver enkelt dommer og bestiller aktuelle billetter. Arrangør dekker reiseutgifter, billigste reisemåte, som er dokumentert med kopi av aktuelle bilag. Arrangøren dekker utgifter til flybilletter hvor det er nødvendig. Det skal tilstrebes å bruke tog eller buss til og fra flyplass. Utgifter til taxi dekkes mot kvittering kun dersom annen transport ikke er hensiktsmessig/tilgjengelig. Der hvor det er mest hensiktsmessig å benytte bil er kr.4,03 pr. km gjeldende. Ved spesielle tilfeller avtales bruk av bil på forhånd. Arrangør kan kreve at flere dommere reiser i samme bil ved store avstander. Passasjer tillegg: Kr. 1,- pr. km.
11. Arrangøren betaler eventuelle dommere som må ha ankomst dagen før kr. 300,- i matpenger/diett slik at de kan ivareta egen middag. Eventuelt et tilbud om et varmt måltid.
12. Arrangør betaler dommere kr. 1.000,- i honorar når de dømmer hel dag (4 timer eller mer), og kr. 500,- for halv dag (under 4 timer). Tiden regnes fra dommermøtets start til premieutdelingen er ferdig. Grensen for innrapporteringsplikt for hver arrangør er kr.10.000,- i løpet av et kalenderår. Dommere som har eget firma/enkeltpersonforetak kan sende egen faktura til arrangøren.
13. Arrangør ivaretar servering av mat og drikke på dommermøtet, og servering av tilstrekkelig med mat og drikke i løpet av konkurransen i forhold til konkurransens varighet.
14. Arrangør reserverer eget bord til dommerne ved banketten. Hvis arrangør ikke tilrettelegger bankett, betaler arrangør hver dommer kr. 300,- i matpenger/diett slik at de kan ivareta egen middag. Eventuelt et tilbud om et varmt måltid. Arrangør er ikke ansvarlig for dommere som eventuelt ikke deltar på banketten.
15. Arrangør ivaretar overnatting på hotell i dobbeltrom med frokost. Dommere som eventuelt ønsker enkeltrom må betale tillegget for dette selv.
16. Arrangør betaler eventuelle dommere som har reisetid på 3 timer eller mer hjem etter konkurransen kr. 300,- i matpenger/diett. Eventuelt et tilbud om et måltid før avreise.

NGTFs «Plikter og rettigheter for dommere i NGTFs konkurransegrener» finner du også på vår
Internettside.

Art. 1 Bedømmingsreglementet

Hensikt og mål med reglementet

- Oppnå objektiv og enstemmig dømming
- Øke dommernes kunnskaper
- Være til hjelp for gymnaster og trenere
- Dette reglementet gjelder for både junior- og seniorkonkurranser

Art. 2 Bedømming

2.1 Generelt

Alle dommere må møte i deres respektive dommerpaneler i konkurransehallen 15 minutter før konkurransestart.

Dommere må være til stede på dommermøtet.

Alle dommerposisjoner vil bli satt opp i forkant av konkurransen.

2.2 Dommerpanelene

Det er to dommerpaneler for hvert apparat: CD- og E-panelet.

2.2.1 Frittstående

CD-panelet dømmer komposisjon og vanskelighet og består av overdommer (CD1) og tre dommere (CD2, CD3 og CD4).

E-panelet dømmer utførelse og består av overdommer (E1) og tre dommere (E2, E3 og E4).

2.2.2 Tumbling og trampett

CD-panelet dømmer komposisjon og vanskelighet og består av overdommer (CD1) og en dommer (CD2).

E-panelet dømmer utførelse og består av overdommer (E1) og tre dommere (E2-E4).

2.3 Dommernes oppgaver

2.3.1 Generelt

- a) Alle dommere skal evaluere troppenens program nøyaktig basert på sin fagkunnskap.
- b) Alle dommere skal gi sin karakter uavhengig av andre.
- c) Dommerne sender umiddelbart sin karakter til overdommer i panelet for kontroll og beregning av endelig karakter. Dette kan enten gjøres digitalt eller med dommerlapper. Ved bruk av dommerlapper skal karakter skrives med penn og signeres av dommer.
- d) Enhver dommer må kunne forklare sin karakter og rettferdiggjøre sin karakter for dommerbordet ved behov.
- e) Alle dommere anbefales å følge treningen for å få et inntrykk av hvilket nivå som er i konkurransen.
- f) Overdommere skal kontrollere og godkjenne karakterene og gi beskjed til sekretariatet så fort som mulig etter endt konkurranse. Premieutdeling kan ikke starte før karakterene er satt som offisielle av sekretariatet.
- g) Dommere skal ikke uoppfordret involvere seg i andre dommerpaneler sin bedømmelse før karakterene er offisielle.
- h) Det er **kun** regnefeil som kan medføre endring av karakter etter at den er levert. Endringer i karakter på grunn av senere mottatt informasjon er ikke grunnlag for å endre karakter. Offisielle karakterer kan ikke endres.

2.3.2 CD-panelets oppgaver

- a) Beregne og kontrollere vanskeverdien i hvert apparat før konkurransen.
- b) Kontrollere verdien til elementene, som er i samsvar med normene, til frittstående, tumbling og trampett under konkurransen.
 - I frittstående; hver dommer evaluerer hvert vanskeelement og noterer om vanskeelementet får hel, halv eller ingen verdi.
 - I tumbling og trampett; gjennomsnittet av vanskeverdien til de tre omgangene er dommerens D-karakter.
- c) Under konkurransen skal CD-dommerne foreta trekk for komposisjonsfeil.
- d) Hvis dommerne ikke blir enige, skal gjennomsnittet beregnes.
- e) I trampett og tumbling kan CD-dommerne diskutere for å bli enig om endelig C- og D-karakter.
- f) I frittstående er det ingen toleranser for karakterene eller diskusjoner. Det kan allikevel være tilfeller hvor CD-dommerne må møtes for å diskutere tolkningen av reglementet eller vanskeskjemaer.
- g) Hver CD-dommer tar tiden med stoppeklokke for fordeling av vansker på frittstående.

2.3.3 E-panelets oppgaver

- a) I løpet av konkurransen skal E-dommerne observere programmene aktivt og evaluere feil og påfølgende trekk på en korrekt, selvstendig og upartisk måte.
- b) E2 tar tiden med stoppeklokke.
- c) Karakterene skal gis med en nøyaktighet på en desimal.

2.4 Overdommers oppgaver

Kun dommere med gode resultater fra eksamen på dommerkurset vil bli satt opp som overdommer.

Alle andre posisjoner i dommerpanelene vil bli satt opp i forkant av konkurransen.

Overdommer skal gi sin karakter før de andre dommernes karakterer blir betraktet.

2.4.1 Overdommers oppgaver (CD1)

I trampett og tumbling:

- a) Kontrollere C- og D karakteren til sine paneldommere, avstanden mellom C-karakterene og D-karakterene og kalkulere panelets endelige C- og D-karakter.
- b) Innkalle til dommersamling ved for stor avstand mellom karakterene.
- c) Hvis det fortsatt er for stor avstand mellom karakterene, regne ut basiskarakter.

I frittstående:

- a) Beregne endelig C- og D-karakter.

2.4.2 Overdommers oppgaver – utførelse (E1)

- a) Ha rollen som ansvarlig overdommer for dommersettet og
 - i. lede dommermøtet før konkurransen i hvert apparat.
 - ii. gi signal for å starte programmet med et grønt flagg eller lys.
 - iii. å avgjøre om et program ble avbrutt av troppen selv eller en teknisk feil.
 - iv. være medlem av konkurransejuryen i sitt eget apparat.
- b) Foreta overdommertrekk på endelig karakter i hvert apparat.
- c) Å informere dommerpanelet om eventuelle overdommertrekk **etter** at dommerne har levert inn sine karakterer.
- d) Overdommertrekk og årsak skal registreres.
- e) Kontrollere karakteren til sine paneldommere, avstand mellom karakterene, kalkulere panelets endelige karakter og sende til sekretariatet.
- f) Innkalle til dommersamling ved for stor avstand mellom karakterene.
- g) Hvis det fortsatt er for stor avstand mellom karakterene, regne ut basiskarakter.

- h) Sørge for at tiden til troppen blir tatt av E2.
- i) E1 i trampett er ansvarlig for å kontrollere listen over godkjente utøvere til å utføre trippel salto i konkurranser opp mot vanskeskjemaer og trenere før konkurransesstart. Link til listen ligger på gymogturn.no under «TeamGym-Regler og bestemmelser-Bestemmelser». Trener har ansvaret for å kontrollere at listen er riktig for sitt eget lag før konkurransen starter, samt informere E1 i trampett dersom utøvere er registrert på annen forening.

Overdommere i hvert apparat skal kontrollere apparatene før konkurransesstart – helst før treningsstart. Det skal ikke gjøres endringer i forhold til apparatene når en trening eller konkurranse har begynt. Det skal være helt like forhold for alle tropper til enhver tid. Gjøres det endringer kan man risikere å starte treningen/konkurransen helt på nytt etter protest fra tropper som har vært i aktivitet. Unntak: Høyde på hoppredskap og trampett kan endres ift junior/senior og kvinner og miks/menn. Troppens trener skal påse at riktig høyde brukes til sin tropp. Arrangør skal bistå med dette. Eventuelle sentrale utfordringer/spørsmål i forhold til apparater skal avklares med juryen før de eventuelt iverksettes.

Dersom konkurransen benytter seg av ulike haller/områder for trening og konkurranse skal overdommer kontrollere begge oppsettene før trening starter.

Art. 3 Poengfordeling

	Frittstående
Komposisjon	3,0
+Vanskelighet	Åpen
+Utførelse	10,0
=Total karakter	Utgangskarakter

	Tumbling/Trampett
Komposisjon	2,0
+Vanskelighet	Åpen
+Utførelse	10,0
=Total karakter	Utgangskarakter

Vanskeverdien blir lagt sammen med komposisjon og utførelse som til sammen gir utgangskarakteren.

Art. 4 Evaluering av karakterene

4.1 Generelt

Dommerne skal bedømme vanskelighet, utførelse og komposisjon.

Størrelsen på trekket er beskrevet i kapitlene om hvert apparat.

Etter fremførelsen sender dommerne sin karakter på en signert dommerlapp. Gjennom hele konkurransen blir hver E-karakter sammenlignet med karakterene som ble gitt til den første troppen i hvert apparat.

4.2 Utregning av endelig karakter

I trampett og tumbling:

- Hver CD-dommer gir sin C-karakter med en desimal (0,1).
- Hver CD-dommer gir sin D-karakter rundet ned til nærmeste fem hundredeler (0,05).

I frittstående:

- Hver CD-dommer gir sin C-karakter med en desimal (0,1).
- Hver CD-dommer gir sin evaluering av hvert vanskeelement (hel, halv eller ingen verdi).

Hver E-dommer gir sin karakter rundet ned til nærmeste tittel (0,1).

Summen av verdiene fra panelene C, D og E gir troppens endelige karakter. Endelig karakter skal ha tre desimaler.

4.2.1 Tillatt avvik i C-panelet

- a) Dommerne foretar sine trekk og beregner karakteren med utgangspunkt i 3,0/2,0 ved å trekke fra eventuelle komposisjonsfeil.
- b) Frittstående:
 - Snittet beregnes ut fra de midterste to karakterene av de fire.
 - Ved to eller tre dommere beregnes snittet av alle dommere avrundet ned til nærmeste 0,05.
- c) Tumbling og trampett:
 - Avviket mellom de to karakterene skal ikke være større enn **0,2**.
 - Hvis differansen mellom karakterene til dommerne er innenfor tillatt avvik, beregnes snittet og karakteren gis med to desimaler.
- d) Hvis differansen mellom karakterene til dommerne i trampett eller tumbling er for stor skal overdommer sammenkalle dommerne. Under sammenkallingen kan følgende gjøres:

Dommerne kan tilpasse karakterene sine slik at de kommer innenfor det tillatte avviket

Eller

Basiskarakter blir brukt hvis dommerne ikke blir enige om å endre karakter (4.2.4).

4.2.2 Tillatt avvik i D-panelet

- a) Frittstående:
 - Vanskeverdiene i D-panelet i frittstående trenger ikke å være like, og det er ingen grense for avvik.
 - Hver CD-dommer gir sin evaluering av hvert vanskeelement med hel, halv eller ingen verdi.
- b) Den endelige D-karakteren beregnes av CD1 og er summen av de tildelte verdiene for vanskeelementene. Tildelt verdi per element er gjennomsnittet av de to midterste

verdiene gitt av CD-dommerne (avrundet ned til nærmeste 0,05). Tumbling og trampett:

- Avviket mellom vanskeverdiene til de to dommerne i D-panelet kan være opp til **0,2**.
- Dommerne skal være enige om D-verdien, men dersom de innenfor tillatt avvik ikke blir enige om D-verdi, skal gjennomsnittet regnes ut og avrundes ned til nærmeste **0,05**.
- Hvis dommerne ikke blir enige eller ikke klarer å komme innenfor tillatt avvik skal basiskarakter regnes ut (4.2.4).

4.2.3 Tillatt avvik i E-panelet

- Alle dommerne foretar sine trekk ut fra en startverdi på 10,0 og regner ut sin egen karakter med en desimal.
- Overdommer fjerner høyeste og laveste karakter.
- Endelig karakter for E-panelet er gjennomsnittet av de to midterste karakterene.

Eksempel:

Overdommer E1	8,5*	* indikerer de to midterste karakterene
Dommer E2	8,4*	
Dommer E3	8,0	
Dommer E4	8,6	

Endelig E-karakter: **8,45** ($8,4 + 8,5 = 16,9 / 2 = 8,45$).

Avstanden mellom høyeste og laveste karakter i panelet skal ikke være større enn 0,6 hvis endelig karakter er 8,0 eller høyere og ikke større enn 1,0 for karakterer under 8,0.

Avstanden mellom de to midterste karakterene kan ikke være større enn følgende:

Endelig karakter mellom	Tillatt avvik for midterste karakterer	Tillatt avvik fra lavest til høyeste karakter
9,00 – 10,00	0,2	0,6
8,00 – 8,95	0,3	0,6
7,00 – 7,95	0,4	1,0
6,00 – 6,95	0,5	1,0
< 6,00	0,6	1,0

Hvis differansen mellom karakteren til alle dommerne er for stor og/eller differansen mellom de tellende karakterene er utenfor tillatt avvik skal overdommer sammenkalle dommerne. Under sammenkallingen kan følgende gjøres:

Dommerne kan tilpasse karakterene sine slik at de kommer innenfor det tillatte avviket

Eller

Basiskarakter blir brukt hvis dommerne ikke blir enige om å endre karakter (4.2.4).

4.2.4 Basiskarakter

Basiskarakter for et dommerpanel med fire dommere:

$$\frac{(\text{Gjennomsnittet av de to midterste karakterene}) + (\text{karakteren til OD})}{2}$$

Basiskarakter for et dommerpanel med to dommere:

$$\frac{(\text{Gjennomsnittet av de to karakterene}) + (\text{karakteren til OD})}{2}$$

Eksempel med to dommere:

Overdommer CD1	7,20
Dommer CD2	7,95

Endelig D-karakter vil bli $(7,575 \approx) 7,55$, men de tellende karakterene er utenfor tillatt avvik (0,2).

Basiskarakteren blir $(7,55 + 7,20) / 2 = 7,375$.

Ved basis skal karakteren gis med 3 desimaler.

Eksempel med fire dommere:

Overdommer E1	8,3*
Dommer E2	8,9
Dommer E3	8,3
Dommer E4	8,8*

Endelig E-karakter vil bli 8,55, men de tellende karakterene er utenfor tillatt avvik.

Basiskarakteren blir da $(8,55 + 8,3) / 2 = 8,425$.

Ved basis skal karakteren gis med 3 desimaler.

Ved to og tre dommere i E-panelet er alle dommerne tellende.

4.2.5 Utregning av endelig karakter for troppen

Endelig karakter per tropp er summen av karakterene for frittstående, tumbling og trampett.

Eksempel:

$$\begin{aligned} \text{Endelig karakter} &= \text{Frittstående} + \text{Trampett} + \text{Tumbling} \\ &\quad \downarrow \\ &16,900 + 15,725 + 18,400 = 51,025 \end{aligned}$$

Art. 5 Innlevering av vanskeskjema

5.1 Generelt

- De utvalgte elementene til frittstående, tumbling og trampett skal føres på et vanskeskjema for hånd eller digitalt gjennom et vanskeskjemaprogram.
- Vanskeskjemaene skal leveres til arrangør senest 24 timer før konkurransestart. Konkurransestart er definert av tidspunktet for start av første tropp i aktuell konkurranse. I konkurranser med kvalifisering og finale dagen etter vil musikk og vanskeskjema gjenbrukes på de kvalifiserte troppene. Eventuell ny musikk eller oppdatert vanskeskjema til finalen skal leveres digitalt senest 23:59, dagen før finalen.
- Eventuelle endringer skal informeres om til overdommer i det aktuelle apparatet.
- Dersom dommerne ikke har vanskeskjema innen fristen vil troppen få overdommertrekk.

- e) Arrangør skal legge til rette for digital innlevering av vanskeskjema på en slik måte at **kun** arrangør har mulighet til å se og endre filene.

5.2 Frittstående

Vanskeskjemaet for frittstående skal markeres som følger:

- Kodene, symbolene og verdiene for elementer som utgjør D-verdien
 - To eller tre balanser (inkludert håndstående)
 - Ett eller to hopp/sprang/hinkesprang
 - Ett eller to akrobatiske elementer
 - Ett gruppeelement
 - Ett fleksibilitetselement
- Beregnet total D-verdi
- Komposisjonselementer:
 - Rytmask bevegelsessekvens: **RS**→ (for start), **RS**← (for slutt)
 - To retninger: ↑↔
 - Formasjoner:
 - i. Åtte (8) ulike formasjoner skal angis med prikker eller kryss slik at formasjonen og gymnastenes plassering er tydelig markert
 - ii. Kurvet formasjon med bevegelse: **CF**
 - iii. En stor formasjon: **LF** («Large Formation»)
 - iv. En liten formasjon: **SF** («Small Formation»)
- Fordeling av vansker: markert med en horisontal linje

Vanske- og komposisjonselementene skal markeres i riktig rekkefølge, ved siden av formasjonen de skal utføres i.

Vanskeelementene skal markeres med kode, nummer og symbol. Dersom elementet har bevegelse inn/ut, skal dette markeres med "+" etter elementets kode og nummer.

5.3 Tumbling

- Symbolene til alle elementene i alle seriene og omganger og verdien til de tellende elementene
- Beregnet C- og D-verdi

5.4 Trampett

- Symbolene til alle elementer i alle omganger og verdiene til elementene
- Beregnet C- og D-verdi

Art. 6 Antrekk

6.1 Dommere

- a) Dommerne skal være iført mørk grå, mørk blå eller svart bukse/skjørt (ikke dongeri)
- b) Hvit skjorte/bluse (ikke gjennomsiktig), mørk grå, mørk blå eller svart blazer/draktjakke
- c) Menn skal bruke slips
- d) Nøytrale sorte, brune eller mørkegrå pensko (ikke joggesko el.)

6.2 Gymnaster

6.2.1 Generelt (felles for begge kjønn)

- a) Et pent og ordentlig idrettsantrekk skal være det generelle inntrykket.
- b) Antrekket skal være identisk for gymnaster på samme tropp, med noe unntak i miks (se eget kapittel for miks).
- c) I frittstående er det valgfritt om troppen vil bruke turnsko, tåsokker, sokker eller barbent, men hele troppen må bruke det samme. I trampett og tumbling kan den enkelte gymnast være barbent eller bruke turnsko.
- d) Bandasje er lovlig. Den må imidlertid festes på en ordentlig måte.
- e) Smykker er ikke tillatt, verken for gymnaster eller trenere. Dette inkluderer øredobber og piercing. (Tape eller lignende over piercing er ikke tillatt). Briller og høreapparat er tillatt.
- f) Kroppsmaling er ikke tillatt. Tatovering(er) er tillatt.
- g) Løse «deler» som belter, bukseseler, blonder etc. er ikke tillatt.
- h) Langt hår skal settes opp av sikkerhetsmessige grunner. Med langt hår menes lengre enn ned til skulderen, samt lugg som tydelig hindrer sikten for gymnasten.
- i) Hårklemmer må være godt festet. Dekorerte hårklemmer er i samme kategori som smykker.
- j) Eventuell reklame på antrekk skal være i overensstemmelse med [Bestemmelser for reklame fra NGTF](#)
- k) Religiøse/kulturelle hodeplagg (som for eksempel hijab) er tillatt dersom de er tettsittende, ikke dekker ansiktet og har ingen utsmykning/dekorasjon og/eller løse deler.

6.2.2 Kvinner

- a) Gymnastene må bruke identiske sportslige drakter.
- b) Utringningen foran og bak kan ikke være upassende. I front kan den ikke gå lenger ned enn til halvparten av brystbenet og bak ikke lenger enn undersiden av skulderbladene.
- c) Skjæringen på drakten må ikke gå over hoftebenet (maksimum).
- d) Drakten kan være med eller uten armer.
- e) Skulderstroppene må være minimum 2 cm brede.
- f) Lengden på armene og buksebena er valgfri.
- g) Tights kan brukes under eller over turndrakten.

6.2.3 Menn

- a) Gymnastene må bruke identisk drakt eller tettsittende t-skjorte, med enten gymnastikkshorts eller lang gymnastikkbukse (ikke posete).
- b) Overdelen kan ikke ha skjæring under skulderbladene.

6.2.4 Miks

- a) Kvinner og menn må overholde regelen i 6.2.2 og 6.2.3.

- b) Samme kjønn må ha identiske drakter. Kjønnene seg imellom trenger ikke ha identiske farger eller drakter.

6.2.5 Nummerering

- a) Det er valgfritt å ha nummerering på gymnastene og hver gymnast skal i så tilfelle ha sitt unike nummer mellom 1 og 99 for at publikum, media, dommere, etc. lett skal kunne identifisere hver gymnast.
- b) TKTG kan i forkant av enkelte konkurranser innføre krav om nummerering. Dette vil bli informert om i god tid i forkant.
- c) Troppene velger selv hvilke gymnaster som har hvilket nummer.
- d) Numrene kan sys fast eller det kan benyttes klistremerker som sitter godt.
- e) Troppen skal bruke nummer i alle apparater og gymnastene skal ha samme nummer i alle apparatene.

Retningslinjer for nummerering (større avvik vil føre til overdommertrekk pr. apparat):

- Alle siffer skal være samme størrelse og samme skrifttype. Numrene skal være tydelige, fra 8 mm til 10 mm strekbredde og omtrent 8 cm høye.
- Numrene skal være godt festet.
- Fargen på numrene skal være i kontrast til bakgrunnen.
- Plassering av nummer:
 - Ved lange benklær skal numrene plasseres på hvert lår, på siden og på øvre del av låret.
 - Ved shorts skal numrene plasseres på begge sider, så lavt som mulig.
 - Ved kun turndrakt skal numrene plasseres på begge sider over hoftekammen.

Hel eller delvis mangel på nummer vil medføre et overdommertrekk pr. apparat. Nummer som løsner underveis i kjøringen vil ikke medføre trekk.

I konkurranser hvor nummere ikke er påbudt må alle på laget enten ha nummer eller ikke ha nummer, eventuelle avvik vil føre til overdommertrekk pr. apparat. Ved nummerering må nummereringen følge gjeldende retningslinjer.

6.2.6 Trenere

- a) Trenere må ha matchende sportslige klær (ikke identiske, men skal se like ut). I NM skal mottakere på trampett ha identiske klær. Dette betyr tilnærmet identisk farge, form og mønster og omfatter overdel og bukse. Mindre variasjoner i modell fra leverandør av klær er tillatt. Fritt valg av skotøy for mottakere.
- b) Trenere kan ikke bruke smykker eller løse gjenstander ved sikring/mottak (f.eks. klokke, ringer eller akkreditering). Briller og høreapparat er tillatt.

Art. 7 Mottak og sikring

7.1 Trampett

- a) To øvede mottakere, minimum én med aktuell kompetanse, **skal** stå på landingsmatten på en slik måte at man kan reagere raskt om farlige situasjoner skulle oppstå. Det er tillatt å forlate matten et lite øyeblikk av sikkerhetsårsaker.
- b) Overdommer (E1) gir ikke startsignal til en tropp før det påkrevde antall mottakere er til stede på landingsmatten.
- c) Det er nødvendig med sikring av alle øvelsene som utføres i trampett. Dette inkluderer trening og oppvarming.
- d) Troppen har mulighet til å ha én trener plassert bak starten av tilløpet til trampett.

7.2 Tumbling

- a) Én (kun én) øvet mottaker med aktuell kompetanse **skal** stå på landingsmatten på en slik måte at man kan reagere raskt om farlige situasjoner skulle oppstå. Det er tillatt å forlate matten et lite øyeblikk av sikkerhetsårsaker.
- b) Overdommer (E1) gir ikke startsignal til en tropp før mottakeren er til stede på landingsmatten.
- c) Det er nødvendig med sikring av alle øvelsene som utføres i tumbling. Dette inkluderer trening og oppvarming.
- d) Troppen har mulighet til å ha én trener plassert bak starten av tilløpet til tumbling.

7.3 Generelt

- a) Mottak eller hjelp vil føre til trekk.
- b) Manglende sikring i farlige situasjoner fører også til trekk.
- c) Trenere har ikke lov til å gi instruksjoner til gymnastene eller på annen måte forstyrre dem under gjennomføringene.

7.4 Mulighet for ekstra trener

- a) Troppen har mulighet til å ha en ekstra trener plassert bak starten av tilløpet på tumbling og trampett.
- b) Hvis troppen velger å ha en ekstra trener skal treneren:
 - a. holde seg på et avgrenset område
 - b. ha på seg sportslige klær
 - c. ikke medbringe annet enn vanskeskjema
 - d. ikke ha fysisk kontakt med gymnastene (unntak ved skade)
 - e. forholde seg ubmerket og diskret
- c) Treneren kan kommunisere med gymnastene etter omgang 1 og 2 for å gi strategiske råd, anbefale endringer i rekkefølge og/eller elementer/serier.

Art. 8 Repetisjon av program

- a) Ved en uforutsett hendelse av teknisk art kan troppens trener avbryte programmet.
- b) Stoppes ikke programmet med en gang skal ikke en ny gjennomføring tillates.
- c) Et program kan kun startes på nytt dersom det skjer noe uforutsett med apparatet eller musikkanlegget. Det uforutsette kan ikke skyldes troppen eller troppens trener(e) selv.
- d) Kun overdommer (E1) kan avgjøre om et program kan starte om igjen. I et slikt tilfelle må troppen starte fra begynnelsen av programmet i det aktuelle apparatet etter den neste troppen i konkurranseplanen. Dersom det ikke er flere tropper i konkurranseplanen skal troppen starte på nytt innen 10 minutter.

Art. 9 Oppfordring (gylden regel)

Valg av elementer og komposisjon av programmet skal aldri skje slik at teknisk utførelse ofres på bekostning av vanskelighetsgrad. Programmet skal alltid være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og modenhet.

Art. 10 Nye elementer

10.1 Frittstående

- a) Trenere og gymnaster oppfordres til å sende inn forslag til nye elementer som ikke allerede står i Appendix A1.
- b) Alle forslag til nye elementer sendes til TKTG senest to måneder før den aktuelle nasjonale konkurransen eller tre måneder før den aktuelle internasjonale konkurransen.
- c) Forespørselen må inneholde en beskrivelse, tekniske tegninger og figurer i tillegg til en video.

For øvrige opplysninger henvises det til internasjonalt reglement.

10.2 Tumbling og Trampett

I tumbling og trampett er det tillatt å utføre elementer, som ikke har en kode eller symbol, hvis D-verdien kan beregnes ved å bruke basiselementverdiene og tilleggsverdiene.

10.3 Reglementoppdatering

- a) Etter alle offisielle konkurranser arrangert av EG vil det komme en reglementsoppdatering fra TC-TG/EG.
- b) Denne vil inneholde alle nye elementer og variasjoner med kode og illustrasjon.
- c) Oppdatering vil bli sendt fra EG til alle tilsluttede nasjonale forbund og alle internasjonale dommere med dato for når endringene trer i kraft.
- d) I Norge oppdateres reglementet ved behov.

Art. 11 Frittstående

11.1 Apparatkrav

11.1.1 Generelle krav

- a) Frittståendeprogrammet utføres av troppen til musikk.
- b) Tidsbegrensningen for frittståendeprogrammet er fra 2:15 til 2.45 minutter.
- c) Hele programmet skal utføres på innsiden av frittståendefeltet.
- d) Jogge inn til frittståendefeltet:
 - Troppen skal jogge inn i konkurransearenaen når arrangøren gir beskjed om dette.
 - Troppen stiller seg opp ved kanten av frittståendefeltet hvor de venter på grønt flagg/lys.
 - Når troppen får grønt flagg/lys skal hele troppen jogge inn til startposisjonen på frittståendefeltet.
 - Troppen starter sitt program når musikken starter.

11.1.2 Komposisjonskrav (3,0)

- a) Komposisjonskarakteren består av tre ulike komposisjonskrav. Disse kravene er:
 - Rytmisk sekvens (RS)
 - Retninger
 - Sideveis ($\leftrightarrow$)
 - Bakover ($\uparrow$)
 - Formasjoner
 - Åtte (8) ulike formasjoner
 - En stor formasjon (LF)
 - En liten formasjon (SF)
 - En kurvet formasjon med bevegelse (CF)
- b) Alle komposisjonskrav må markeres på vanskeskjemaet med forkortelsen/symbolet markert i parentes.

11.1.3 Vanskekrav (Åpen verdi)

- a) Vanskeverdien består av åtte (8) ulike vanskeelementer fra følgende kategorier:
 - Balanseelementer (2 eller 3 inkludert håndstående, H1001)
 - Hopp/sprang/hinkesprang (1 eller 2)
 - Akrobatiske elementer (1 eller 2)
 - Gruppeelement (1)
 - Fleksibilitetselement (1)
- b) Troppens valgte vanskeelementer skal markeres på vanskeskjemaet og skal ikke overstige 8 (fra kategoriene over).
- c) Alle vanskeverdier og krav til vanskeelementer finnes i tabellen i Appendix A1.
- d) Valg av elementer bør ikke gå på bekostning av tekniske prestasjoner i valgte vanskeelement. Elementene bør passe modenheten og nivået til gymnastene.

11.1.4 Utførelseskrav (10,0)

- a) Utførelsestrekk kan gjøres fra følgende kategorier:
 - Oppsummerte utførelsestrekk:
 - Synkronitet i henhold til koreografien
 - Lik utførelse
 - Utslag og utstrekning
 - Balanse og kontrollert utførelse
 - Presisjon i formasjoner
 - Tilleggstrekk:
 - Dynamisk utførelse
 - Bevegelser i forhold til musikk
 - Utførelse utenfor feltet
 - Feil antall gymnaster
- b) Alle utførelsestrekk trekkes fra 10,0.
- c) Bonus (0.1) kan legges til hver dommers utførelseskarakter.

11.2 Komposisjon (3,0)

11.2.1 Generelt

- a) Komposisjonskarakteren (C-verdien) beregnes av CD-panelet.
- b) Kun markerte komposisjonskrav vil bli evaluert. De ulike komposisjonskravene skal markeres i riktig rekkefølge tilhørende den formasjonen de utføres i, på vanskeskjemaet. Det skal kun oppføres én av hver. Dersom flere av samme type markeres vil kun den første bli evaluert.
- c) Maksimalt trekk for komposisjon er 3,0.

11.2.2 Rytmask sekvens (RS) (0,4)

- a) Det er et krav å utføre én RS, som er en kontinuerlig bevegelsessekvens som krysser gulvet.
- b) I løpet av sekvensen skal alle gymnastene bevege seg samtidig over frittstående feltet. De kan bevege seg fra side til side, bak til front, front til bak eller diagonalt fra hjørne til hjørne. Antall elementer i RS er valgfritt.
- c) Bevegelse betyr at hver gymnasts tyngdepunkt må fortsette å bevege seg over frittstående feltet uten pauser eller stopp i sekvensen.
- d) Vanskeelementer (elementer fra Appendix A1) er ikke tillatt i RS.
- e) Hele troppen skal utføre den samme sekvensen (speiling er tillatt).
- f) Start- og sluttposisjonen, for hver gymnast, skal ikke være lenger enn tre (3) meter fra kanten av frittstående feltet. For en diagonal RS skal avstanden være maksimum fem (5) meter fra hjørnene (målt som radius av en sirkel med sentrum i hjørnet).
- g) RS kan utføres i én, to eller tre grupper bestående av minst 3 gymnaster hver. Gruppene kan starte fra ulike posisjoner på frittstående feltet og kan velge ulike RS-retninger.
- h) Det er tillatt å endre formasjonen i løpet av sekvensen.
- i) Starten og slutten på RS'en skal markeres på vanskeskjemaet med symbolene 'RS→' for start og 'RS←' for slutt. RS bør være markert i én formasjon hvis ikke formasjonen endrer seg i løpet av sekvensen.

Trekk: 0,4 hvis RS mangler eller ikke er utført etter definisjonen

11.2.3 Retninger sideveis og bakover ↔, ↑ (0,8)

- a) Gymnastene skal bevege seg i to forskjellige retninger: sideveis og bakover.
- b) Begge retningssekvensene skal bestå av tre (3) ulike sammenhengende bevegelser eller elementer i den samme retningen.
- c) Bevegelsene eller elementene må være tydelig forskjellige fra hverandre, ikke bare variasjoner av samme element. F.eks repetisjon av chassé med ulike armbevegelser oppfyller ikke kravet til forskjellige elementer/bevegelser.
- d) I en sidesekvens er det siden av kroppen som leder retningen (venstre eller høyre). Det er tillatt for noen gymnaster å bevege seg mot høyre og noen mot venstre, men samtidig.
- e) I en bakoversekvens skal ryggen lede retningen.
- f) Vridning av kroppen over 45° vekk fra retningen er ikke tillatt.
- g) Enkle trinn for å forbinde de ulike bevegelsene eller elementene i retningssekvensene er tillatt, men telles ikke mot de tre påkrevde bevegelsene eller elementene.
- h) Vanskeelementer (elementer fra Appendix A1) er ikke tillatt i retningssekvensene.
- i) Alle gymnastene må utføre retningssekvensen samtidig (speiling er tillatt).
- j) Eventuelle retningssekvenser utført i en rytmisk sekvens (RS) telles ikke.
- k) Retninger skal skrives i vanskeskjemaet med piler: ↑, ↔ - kun én gang.

Trekk: 0,4 pr. manglende retning (bakover eller sideveis)

11.2.4 Formasjoner (2,0)

11.2.4.1 Åtte ulike formasjoner

- a) Det skal være minst åtte (8) ulike formasjoner i frittståendeprogrammet.
- b) Formasjoner er forskjellige hvis formen er forskjellig. Endrer man kun størrelse på formasjon er den ikke forskjellig (f.eks. en liten sirkel er den samme formasjonen som en stor sirkel).
- c) Formasjoner kan være statiske eller i bevegelse, formasjonen må imidlertid opprettholdes lenge nok til å være klar og tydelig/tydelig identifiserbar.
- d) Hver formasjon (med ulik form) skal markeres i vanskeskjemaet.

Trekk: 0,2 for hver manglende formasjon

11.2.4.2 Stor formasjon (LF = «Large Formation»)

- a) Det skal være minst én formasjon i stor størrelse der alle gymnaster er plassert med jevn avstand for å tydelig presentere én form (og ikke står i grupper). Gymnastene må samlet danne en form hvor hver gymnast er plassert slik at ingen gymnaster eller grupperinger er isolert fra resten av troppen.
- b) Formasjonen skal gå fra bakkant til forkant og fra side til side, maks. 1,0m fra kanten av frittstående feltet.
- c) En diagonal fra hjørne til hjørne er ikke tillatt som en stor formasjon.
- d) Stor formasjon skal markeres i vanskeskjemaet med bokstavene **LF**.

Trekk: 0,2 for manglende stor formasjon

11.2.4.3 Liten formasjon (SF = «Small Formation»)

- Det skal være minst én liten formasjon (kompakt) hvor alle gymnaster er plassert i en form og ikke i mindre grupper.
- Størrelsen på formasjonen skal ikke være større enn 4x4 m.
- Liten formasjon skal markeres i vanskeskjemaet med bokstavene **SF**.

Trekk: 0,2 for manglende liten formasjon

11.2.4.4 Kurvet formasjon med bevegelse (CF = «Moving Curved Formation»)

- Det skal være minst én kurvet formasjon med bevegelse hvor alle gymnaster tar del.
- Formasjonen regnes som kurvet med bevegelse hvis gymnastene beveger seg etter hverandre i en tydelig kurvet formasjon.
- Den kurvede formen skal være tydelig og inneholde minst tre elementer eller bevegelser.
- Størrelsen og formen kan variere i løpet av sekvensen.
- Troppen kan danne en kurvet formasjon sammen eller de kan dele seg og lage to separate kurvede formasjoner. Det skal være minimum fire gymnaster for å lage en kurvet formasjon med bevegelse.
- Starten på kurvet formasjon med bevegelse (den første formen) skal markeres i vanskeskjemaet som **CF**.

Trekk: 0,2 for manglende kurvet formasjon med bevegelse

11.2.5 Oppsummering av komposisjonskrav

Komposisjonskrav	Trekk
Rytmask Sekvens	0,4
Retning:	
• Sideveis	0,4
• Bakover	0,4
Formasjoner:	
• 8 ulike	0,2 per manglende
• Stor formasjon	0,2
• Liten formasjon	0,2
• Kurvet formasjon med bevegelse	0,2

11.3 Vanskeverdi (åpen verdi)

11.3.1 Generelt

- Vanskeverdien til troppen beregnes av CD panelet.
- Det er kun vanskeelementer i Appendix A1 markert i vanskeskjemaet, som kan inngå i vanskeverdien. Hvert element skal kun markeres en gang.

11.3.2 Utregning av vanskeverdien

- Vanskeverdien består av kun åtte (8) ulike elementer fra følgende kategorier:
 - Balanseelementer: 2 eller 3 elementer inkludert håndstående (HB1001)
 - Hopp/sprang/hinkesprang: 1 eller 2 element(er)
 - Akrobatiske elementer: 1 eller 2 element(er)
 - Gruppeelement: 1 element
 - Fleksibilitetselement: 1 element

- b) Alle verdier på vanskeelementer finnes i vanskeverditabellen i Appendix A1. I vedlegget er bildene ment som veiledning, men det er teksten som er gjeldende.
- c) I hopp/sprang/hinkesprang, akrobatiske elementer og gruppeelementer kan vanskeverdien økes med 0,2 ved å legge til bevegelser inn og ut av elementet (se art 11.3.6).
- d) Minst tre (3) av vanskeelementene skal utføres etter 1:30 min. for at de skal evalueres og telle (Fordeling av vansker/Difficulty Distribution (DD), se art. 11.3.5 f).
- e) Verdien til balanseelementene (inkludert håndstående), hopp/sprang/hinkesprang, akrobatiske elementer, gruppeelementet og fleksibilitetselementet summeres til troppens vanskeverdi.

11.3.3 Markering av vanskeelementer

Troppen må markere maksimalt åtte vanskeelementer i vanskeskjemaet. Kun markerte elementer telles med i vanskeverdien. Vanskeelementene skal markeres i riktig rekkefølge, ved siden av formasjonen de skal utføres i.

Troppen kan utføre flere enn åtte vanskeelementer, men disse ekstra elementene skal ikke markeres i vanskeskjemaet. Hvis flere enn tillatt antall vanskeelementer er markert i skjemaet, telles kun det/de første for hver kategori med i vanskeverdien.

Vanskeelementer må markeres korrekt med kodenummer og skal også vise symbolet når det er mulig. Elementene som utføres med «bevegelser inn og ut» må markeres med +, f.eks. G801+.

Bokstavene foran kodenummeret gir informasjon om hvilken type elementet er:

- HB = Håndstående Balanse
- DB = Dynamisk Balanse
- SB = Stående Balanse
- J = Hopp/Sprang/Hinkesprang
- A = Akrobatisk element
- G = Gruppeelement
- F = Fleksibilitetselement

Det første tallet er verdien til elementet. Ved fire tall er det de to første tallene som gir verdien.

De to siste tallene er gruppen i vansketabellen.

11.3.4 Utførelseskrav

- a) Alle gymnaster i troppen må utføre de samme vanskeelementene, med samme kodenummer. Speiling er tillatt (f.eks. utføre en piruett med ulike bein). For gruppeelement kan forskjellige grupper utføre ulike løft/kast, men kodenummeret må være det samme.
- b) Vanskeelementene skal utføres av alle utøverne samtidig, i henhold til koreografien. Det betyr at det skal være koreografert til å være samtidig. Hvis noen utfører vanskeelementet korrekt, men ikke synkront, vil troppen fortsatt få vanskeverdien, men E-trekk for synkronitet.
- c) Utførelsen av hvert vanskeelement må oppfylle vanskelighetskravene, ellers vil det ikke telles som et vanskeelement.

11.3.5 Reduksjon av vanskeverdi

- a) Hele vanskeverdien til et vanskeelement vil kun bli gitt hvis alle på troppen utfører vanskeelementet korrekt iht. elementets krav.
- b) Hvis alle forsøker å utføre et vanskeelement, men én eller to utøvere ikke klarer det, vil vanskeverdien halveres til halv verdi. Unntak: I gruppeelementet skal alle gymnastene utføre elementet korrekt for å få vanskeverdien.

- c) Hvis tre eller flere utøvere ikke klarer elementet vil man ikke få verdien for elementet.
- d) Det er ikke tillatt med mer enn tre skritt (gående eller løpende) før et vanskeelement eller vanskeelement i bevegelsessekvens, se art. 11.3.6, i henhold til koreografien. Hinkesats og chassé er tillatt i tillegg til skrittene.
 - Hvis en eller to gymnaster tar for mange skritt vil vanskeverdien halveres.
 - Hvis tre eller flere gymnaster tar for mange skritt vil vanskeverdien ikke bli gitt.
- e) Hvis én eller flere utøvere ikke forsøker å utføre vanskeelementet vil man ikke få noen verdi for vanskeelementet.
- f) Fordeling av vansker (Difficulty Distribution = DD)
 - Vanskeelementer skal utføres jevnt i frittståendeprogrammet
 - Minst tre (3) vanskeelementer skal utføres etter 1:30 min.
 - Hvis tre ulike vanskeelementer ikke utføres etter 1:30 min, vil troppen miste verdien til de aktuelle elementene (selv om utførelsen er etter kravet). Gjelder kun de tre (3) siste elementene markert på vanskeskjemaet.
 - Fordelingen av vanskeelementer (1:30 min) skal markeres på vanskeskjemaet med en horisontal rett linje slik at det er tydelig hvilke vanskeelementer som utføres etter 1:30 min. Hvis fordelingen av vanskeelementer ikke er markert i vanskeskjemaet, vil de tre siste vanskene markert i vanskeskjemaet bli strøket.

11.3.6 Bevegelser inn og ut av vanskeelementer

- a) Det er mulig å øke D-verdien i hopp/sprang/hinkesprang, akrobatiske elementer og gruppeelement ved å legge til bevegelser inn og ut av elementet.
- b) Bevegelser inn og ut av elementer skal sømløst forbinde koreografi og vanskeelementer.
- c) Bevegelsene kan variere mellom gymnastene.
- d) Vanskeelementer må initieres som en naturlig del av koreografien uten forsinkelse. Dette betyr ingen stopp eller unødvendige pauser. Naturlig teknikk ved initiering av et vanskeelement er tillatt, f.eks. en lett knebøy i forbindelse med satsen i et hopp.
- e) Kun ett vanskeelement er tillatt innenfor en og samme sekvens.
- f) Bevegelser inn:
 - Det må være en kontinuerlig bevegelsessekvens med minimum tre bevegelser, hvor gymnastenes tyngdepunkt beveger seg over frittstående gulvet.
 - Mellom bevegelsessekvensens koreografi og satsen til vanskeelementet er det tillatt å ta ett skritt.
- g) Bevegelser ut:
 - Det må være en kontinuerlig bevegelsessekvens med minimum tre bevegelser, hvor gymnastenes tyngdepunkt beveger seg over frittstående gulvet.
 - Etter vanskeelementet må gymnastene utføre de koreografiske bevegelser/elementer så snart begge føtter har berørt bakken i en sømløs overgang fra vanskeelement til koreografi.
- h) Hvis både bevegelsene inn og ut utføres korrekt, vil vanskeelementets vanskeverdi få et tillegg på 0,2.
- i) Hvis en gymnast ikke oppfyller kriteriene for bevegelser inn og ut, vil ikke tilleggsverdien på 0,2 bli gitt.
- j) Hvis kriteriene for bevegelser inn og ut er oppfylt, vil tilleggsverdien på 0,2 bli gitt for både hele og halve vanskeverdier. Men hvis D-verdien til vanskeelementet blir evaluert til ingen verdi, vil ikke tilleggsverdien på 0,2 bli gitt.

11.3.7 Vanskeelementer

11.3.7.1 Balanseelementer (DB, SB, HB)

- a) Én balanse skal være håndstående (HB1001).
- b) En eller to andre balanseelementer kan være tellende i vanskeverdien.
- c) Valgte elementer må være fra ulike rader i Appendix A1.

11.3.7.2 Hopp, sprang og hinkesprang (J)

- a) Ett eller to ulike hopp (hopp, sprang og hinkesprang) kan være tellende i vanskeverdien.
- b) Hvis troppen utfører bare ett hopp, står de fritt til å velge hvilket som helst hopp, sprang eller hinkesprang.
- c) Hvis troppen velger å utføre to elementer fra denne kategorien, må ett av dem være et sprang og det andre er valgfritt.
- d) Valgte elementer må være fra ulike rader i Appendix A1.

11.3.7.3 Akrobatiske elementer (A)

- a) Ett eller to ulike akrobatiske elementer kan være tellende i vanskeverdien.
- b) Hvis troppen utfører to akrobatiske elementer, må disse elementene være fra ulike grupper i Appendix A1 (forover, bakover eller sideveis).
- c) Hvis to akrobatiske elementer fra samme gruppe er markert på vanskeskjemaet, telles kun det første markerte vanskeelementet.

11.3.7.4 Gruppeelement (G)

- a) Ett gruppeelement kan være tellende i vanskeverdien.
- b) Ulike grupper skal utføre gruppeelementet samtidig med samme kodenummer, men elementene trenger ikke å se like ut.
- c) Hvis gruppeelementet ikke utføres i henhold til definisjonen, vil troppen miste vanskeverdien (det gis ingen halv vanskeverdi).

11.3.7.5 Fleksibilitetselement (F)

- a) Ett fleksibilitetselement kan være tellende i vanskeverdien.

11.4 Utførelse (10.0)

11.4.1 Generelt

- a) Utførelseskarakteren (E-karakter) beregnes av E-panelet.
- b) For å beregne en dommers E-karakter summeres alle oppsummerte utførelsestrekk og tilleggstrekk som trekkes fra 10,0.
- c) Hver dommer gir en karakter med en nøyaktighet på 0,1
- d) Utførelsesbonus 0,1 kan bli gitt på hver enkelt dommers E-karakter.
- e) Overdommertrekk utføres av E1 og trekkes fra troppens endelige frittstående karakter.

11.4.2 Oppsummering av utførelsestrekk

- a) Hovedprinsippet er å identifisere de individuelle utførelsesfeilene for enhver del av programmet som mindre, moderat eller stor, og deretter ta det mest passende trekket for troppen basert på antall gymnaster som gjør feilen.

b) For enhver del av programmet betyr for eksempel:

- Rytmisk sekvens (RS)
- Sekvens i retninger
- Overganger
- Vanskeelement

Merk at maksimalt trekk for enhver del av programmet ikke må overstige kolonnen "Større feil" i tabellen nedenfor.

Oppsummering utførelsestrekk				
Antall gymnaster	Størrelse på trekket:	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
En gymnast		Veldig liten (0,1)	Liten (0,2)	Medium (0,4)
Mindre enn halvparten		Liten (0,2)	Medium (0,4)	Stor (0,7)
Halvparten eller mer		Medium (0,4)	Stor (0,7)	Veldig stor (1,0)

c) Retningslinjer for oppsummering av utførelsestrekk finnes i Appendix A2.

d) En feil kan kun trekkes én gang, selv om den kunne vært klassifisert under mer enn én type trekk av oppsummerte utførelsestrekk (Art 11.4.3).

11.4.3 Oppsummerte utførelsestrekk

Se Appendix A2 for ytterligere detaljer.

11.4.3.1 Synkronitet i henhold til koreografien

- Troppen skal utføre elementene samtidig i henhold til koreografien.
- Trekk:** Mindre/Moderat/Større

11.4.3.2 Lik utførelse

- Troppen skal utføre de samme bevegelsene og elementene på nøyaktig samme måte med mindre koreografien tydelig tilsier noe annet.
- Alle vanskeelementer skal utføres på samme måte, ellers vil dette trekket bli brukt (f.eks. ulik beindeling mellom gymnaster i balanser eller hopp).
- Trekk:** Mindre/Moderate/Større

11.4.3.3 Utslag og utstrekning

- Bevegelser i frittståendeprogrammet skal utføres med optimalt utslag.
- Utslekning skal være tydelig i alle bevegelser gjennom hele programmet, f.eks. ingen slappe føtter.
- Trekk:** Mindre

11.4.3.4 Balanse og kontrollert utførelse

- Frittståendeprogrammet skal utføres med balanse og kontroll.
- Ekstra steg, hopp, tilleggsbevegelser med armer og bein for å holde balansen medfører trekk. I tillegg vil håndstøtte eller fall bli trukket for.
- Trekk:** Mindre/Moderate/Større

11.4.3.5 Presisjon i formasjoner

- Formasjonene skal være nøyaktige (f.eks. rette linjer der det er tiltenkt).

- b) Alle gymnaster skal være plassert slik at formen på formasjonen er klar og korrekt i henhold til de tegnede formasjonene i vanskeskjemaet. Det stilles kun krav til at formen på formasjonen er korrekt, gymnastene trenger ikke å være plassert nøyaktig som prikkene viser på vanskeskjemaet.
- c) **Trekk:** Mindre

11.4.4 Tabell for oppsummerte utførelsestrekk

Utførelsestrekk	Mindre	Moderat	Stor
Synkronitet	X	X	X
Lik utførsel	X	X	X
Utslag og utstrekk	X		
Balanse og kontrollert utførsel	X	X	X
Presisjon i formasjoner	X		

11.4.5 Tilleggstrekk

11.4.5.1 Dynamisk utførelse (1.0)

- a) Mangel på flyt i forbindelsen av elementer
- Utførelsen av frittståendeprogrammet skal vise kontinuitet med en logisk og naturlig flyt fra begynnelse til slutt.
 - Momentet/energien fra den foregående bevegelsen skal benyttes i stedet for å skape "ny" kraft.
 - Enhver gymnast som unødvendig forstyrrer eller bryter kontinuiteten i programmet, står stille eller bare venter, vil få trekk hver gang. Det er imidlertid tillatt å ha mindre pauser ved forberedelse til utførelse av balanser eller inkludere pauser som forsterker musikken eller koreografiens karakter. Disse korte øyeblikkene vil det ikke bli trukket for.
- b) Isolerte bevegelser
- Enhver gymnast eller gruppe av gymnaster som utfører sekvenser med meningsløse isolerte arm- eller benbevegelser uten at kroppen er involvert, vil alltid resultere i trekk. Det er imidlertid tillatt å ha korte perioder med isolerte bevegelser som forsterker musikken eller koreografiens karakter. Disse korte bevegelsene vil det ikke bli trukket for.
- c) Naturlige overganger:
- Overganger betyr de elementer og bevegelse som benyttes for å gå fra en formasjon til en annen eller for å forberede seg til gruppeelementet. For å unngå trekk skal overgangene gjøres naturlig uten å ta ekstra/lange steg, unaturlig korte steg eller skritt på stedet.
- d) **Trekk:** 0,1 pr. for enhver del av programmet

11.4.5.2 Bevegelser som ikke samsvarer med musikken (0.6)

- a) Det må være en sammenheng mellom musikken og de valgte bevegelsene. Programmet skal gi inntrykk av at "man ser det man hører og hører det man ser". Bevegelser må samsvare med musikken når det gjelder dynamikk og karakter.
- b) **Trekk:** 0,2 for å ha deler av programmet uten sammenheng mellom bevegelse og musikk.

11.4.5.3 Utførelse utenfor feltet (0,1 per gang)

- a) Enhver berøring av gulvet på utsiden av frittstående feltet vil medføre et trekk hver gang.
- b) De hvite linjene som markerer feltet anses som en del av frittstående feltet (14*16m).
- c) **Trekk:** 0,1 hver gang

11.4.5.4 Feil antall gymnaster (1,0 per gymnast)

- a) I frittstående programmet skal det være 6-12 gymnaster. Hvis det er flere eller færre gymnaster i frittstående, eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen, vil det medføre trekk.
- b) Hvis det er færre enn seks gymnaster i frittstående etter at det er blitt trukket for å forstyrre frittstående programmet vil man ikke få trekk for feil antall gymnaster eller ulikt antall kjønn. Hvis det ikke er likt antall kjønn i miksklassen grunnet en skade som skjer i løpet av frittstående programmet, vil det ikke medføre trekk for feil antall gymnaster.
- c) Det er ikke tillatt å erstatte gymnaster under frittstående programmet.
- d) **Trekk:** 1,0 poeng pr. gymnast for lite eller for mye.

11.4.6 Tabell for tilleggstrekk

Tilleggstrekk	Trekk
Dynamisk utførelse	0,1/hver gang (maks 1,0)
Bevegelse som samsvarer med musikken	0,2/0,4/0,6
Utførelse utenfor feltet	0,1/hver gang
Feil antall gymnaster	1,0/gymnast

11.4.7 Utførelsesbonus (+0,1)

Hvis frittstående programmet eller deler av det er utført til perfeksjon eller er overbevisende fremført for publikum på en eksepsjonelt god måte kan troppen få en bonus.

Bonus: +0,1 pr. tropp på hver E-dommers egen karakter.

11.5 Overdommertrekk – Utførelse (E1)

E1 trekker overdommertrekk fra troppens endelige karakter i apparatet.

11.5.1 Forstyrrer frittstående programmet (1,0)

Hvis en gymnast slutter å utføre programmet og forlater frittstående feltet vil det medføre trekk.

Overdommertrekk: 1,0 pr. gymnast.

11.5.2 Varighet (0,3 / 2,0)

- a) Tidsbegrensningen er fra 2:15 til 2:45 minutter.
- b) Tidtakingen starter med musikken og slutter når siste bevegelse er utført.
- c) Elementer utført etter 2:45 skal gjenkjennes og evalueres.
- d) E2 skal ta tiden.

Overdommertrekk: 0,3 hvis programmet er for kort eller for langt.

Overdommertrekk: 2,0 hvis programmet er kortere enn 2 minutter.

11.5.3 Musikk (0,3)

- a) Hele programmet utføres til valgfri musikk.

- b) Musikken skal være instrumental (uten vokal). Dette betyr ingen ord, selv om ordets betydning er ukjent. Det er lov med vokal som et instrument (f.eks. nynning og plystring).

Overdommertrekk: 0,3 én gang for manglende musikk og/eller musikk med vokal.

11.5.4 Ikke tillatt konkurransetøy (0,3)

Følgende vil gi overdommertrekk for ikke tillatt konkurransetøy, som beskrevet i kapittel 6.2:

- Feil i forhold til nummerering
- Fottøy (hvis ikke hele troppen har likt)
- Løse gjenstander
- Kroppsmaling

Overdommertrekk: 0,3 én gang.

11.5.5 Smykker (0,3)

Gymnaster skal ikke ha på seg noen form for smykker (dette inkluderer øredobber, piercinger og tape for å skjule disse). Dekorerte hårklemmer og –bøyer regnes som smykker.

Overdommertrekk: 0,3 én gang

11.5.6 Bandasjer og støtter (0,3)

Bandasjer (inkl. støttebandasjer) og teip skal være skikkelig festet og helst av en nøytral (ikke påtrengende) farge, som beskrevet i kapittel 2. Bandasjer bør skjules under konkurransedrakten hvis det er mulig.

Overdommertrekk: 0,3 én gang

11.5.7 Ikke respektere konkurranseformatet (0,3 pr.)

Trekket for å ikke respektere konkurranseformatet blir brukt dersom troppen ikke følger kravene til apparatet eller andre konkurransebestemmelser (0,3 pr. punkt). F.eks.:

- Jogger ikke inn til startformasjonen på frittstående feltet
- Jogger inn til startformasjon før grønt flagg fra overdommer (E1) er gitt
- Bytter ut gymnaster i løpet av frittstående programmet
- Tropp/trener forårsaker brudd på «Retningslinjer apparater TeamGym»
- Visuell/verbal instruksjon fra en trener under programmet
- Ikke levert vanskeskjema

Overdommertrekk: 0,3 pr. punkt

11.5.8 Overdommertrekk – tabell

Overdommertrekk	Trekk
Forstyrre frittståendeprogrammet	1,0 per gymnast
Varighet • For langt/kort • Veldig kort	0,3 2,0
Feil musikk	0,3 en gang
Draktfeil	0,3 en gang
Smykker e.l.	0,3 en gang
Løs bandasje	0,3 en gang
Ikke respektere konkurranseformatet. Eksempel: • Jogge inn før grønt flagg • Ikke jogge inn på feltet • Bytte gymnast i løpet av programmet	0,3 per punkt

Art. 12 Tumbling

12.1 Krav til innhold

12.1.1 Generelt

- a) Alle gymnastene i tumbling skal delta i frittstående.
- b) Troppen skal jogge inn på arenaen når de blir presentert av speaker. Troppen venter på grønt flagg ved starten av tilløpet.
- c) Når troppen har kommet seg i posisjon og de har fått grønt flagg av overdommer (E1) vil musikken starte og troppen kan begynne.
- d) Omgangene utføres til valgfri instrumental musikk. Varigheten skal maksimalt være 2:45 minutter.
- e) Det er ikke tillatt å forlenge tilløpet eller markere tilløpet med klær eller andre gjenstander. Et målebånd skal være festet til gulvet ved siden av tilløpet. Målebåndet viser avstanden til starten av landingsområdet.
- f) Hver tropp utfører tre forskjellige omganger der hver serie skal bestå av en kombinasjon av minst tre akrobatiske elementer uten mellomsteg og pauser.
- g) I juniorklassen kan én serie inneholde to akrobatiske elementer uten mellomskritt eller pauser. Alle, som skal gjøre kun to elementer, skal utføre dette i den samme omgangen. De to andre omgangene skal inneholde tre elementer slik som for senior.
- h) Troppen stiller med seks gymnaster i hver omgang. Troppen kan bruke forskjellige gymnaster i de tre omgangene.
- i) I miksklassen skal det være likt antall gymnaster av kvinner og menn i hver omgang.
- j) Alle gymnaster skal lande siste element i landingsområdet.
- k) Etter første og andre omgang skal gymnastene jogge samlet og samtidig tilbake til starten på tilløpet.
- l) Én trener (kun én) skal stå på landingsområdet for å sikre gymnastene, helst på motsatt side av dommerne. Treneren kan, hvis nødvendig, gå ut på tumblingen.
- m) Det er ikke lov å utføre triple saltoer uten dispensasjon. Trippel salto uten dispensasjon medfører diskvalifikasjon av troppen.

12.1.2 Komposisjon (2,0)

- a) Første omgang: alle gymnastene utfører samme serie.
- b) Andre omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- c) Tredje omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- d) Minst én omgang skal gå bakover og minst én skal gå forover. Én omgang kan i tillegg være forover, bakover eller kombinert.
- e) Hver enkelt serie skal inneholde minst tre akrobatiske elementer uten mellomskritt eller pauser.
- f) Første omgang: I doble eller triple saltoer med to skruer eller færre, skal antall skruer i hver salto være likt for alle gymnaster.
- g) Troppen skal vise variasjon i de valgte seriene.

Komposisjonskarakterer består av åtte forskjellige komposisjonskrav. Kravene er:

- Obligatorisk førsteomgang
- Korrekt rekkefølge i andre og tredje omgang
- Variasjon av siste element i alle omganger
- Utføre en omgang med kun forover elementer og en omgang med kun bakoverelementer
- Utføre en omgang med minst 360 skruer
- Utføre en omgang med minimum dobbel salto
- Unngå blinde landinger i triple saltoer
- Utføre korrekt antall elementer

12.1.3 Vanskelighet (åpen verdi)

- a) Valget av elementer i seriene bør ikke gå på bekostning av tekniske prestasjoner i valgte vanskeelement. Seriene bør passe modenheten og nivået til gymnastene.
- b) Vanskeverdien for hver omgang beregnes ut fra verdien av alle gymnastenes serie.
- c) Verdien til hver serie beregnes ut fra de to ulike elementene med høyest vanskeverdi.
- d) Vanskeverdiene for alle basiselementene finnes i kapittel 16.3.4 med tillegg for skruer i kapittel 16.3.5. Det er tillatt å utføre elementer som ikke står i tabellen hvis vanskeverdien kan beregnes ved å bruke elementer i tabellen med tillegg for skruer.

12.1.4 Utførelse (10,0)

- a) Karakteren for utførelsen (E) blir beregnet ved å summere utførelsestrekkene for alle gymnastene og trekke dette fra 10,0 poeng i hver omgang før gjennomsnittet av de tre omgangene beregnes.
- b) Utførelsesbonus (+0,1) kan bli gitt, som forklart i 12.4.9.

12.2 Komposisjon (2,0)

12.2.1 Generelt

- a) Komposisjonskarakterene beregnes av CD panelet.
- b) Alle komposisjonstrekk trekkes fra komposisjonskarakteren. Maksimalt trekk for komposisjon er 2,0. Troppen kan pådra seg trekk, som summert blir mer enn 2,0, men dommerne kan ikke trekke mer enn 2,0.
- c) Alle elementer som er utført etter et brudd, en pause, et mellomskritt eller et fall, vil ikke telle i beregningen av komposisjonstrekkene.
- d) Dersom det er færre enn seks gymnaster i en omgang skal det ikke trekkes for komposisjon for den manglende gymnasten.
- e) Dersom det er flere enn seks gymnaster i en omgang skal det kun trekkes for komposisjon for de seks første gymnastene.

12.2.2 Obligatorisk omgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnastene utføre eksakt den samme serien. Dette kalles obligatorisk omgang.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for ikke å utføre korrekt obligatorisk serie.

12.2.3 Riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang (0,1 pr.)

- I andre og tredje omgang kan gymnastene øke vanskeligheten innad i omgangen.
- Serier med høyere vanskeverdi skal komme etter serier med lavere verdi i omgangen. Enkle saltoer før doble saltoer og doble før triple, men uten trekk for riktig rekkefølge.
- Innenfor gruppene med enkle saltoer, doble saltoer og triple saltoer, skal seriene utføres i stigende rekkefølge basert på vanskeverdien.

Trekk: 0,1 pr. gymnast for ikke riktig rekkefølge i andre og tredje omgang.

12.2.4 Repetisjon av siste element (0,2 pr. gymnast hver gang)

- Dersom en gymnast utfører et siste element som har vært utført i en av de to andre omgangene, vil det medføre repetisjonstrekk på 0,2 per gymnast per gang.
- Trekket skjer i den omgangen der det siste elementet er gjort færrest ganger.

- Hvis det er repetisjon av et siste element, som ble feil utført i den obligatoriske omgangen, vil det ikke være grunnlag for repetisjonstrekk.

Unntak: Dersom siste elementet i en serie med to doble saltoer er utført i en annen serie uten to doble saltoer er det ikke grunnlag for repetisjonstrekk.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for repetisjon av siste element.

12.2.5 Forover- og bakoveromgang (0,2 pr. gymnast)

- En gymnast utfører en bakoverserie hvis alle elementer går bakover og en foroverserie hvis alle elementer går forover.
- Troppen skal utføre minst én omgang forover og én bakover.
- Trekket blir tatt i den omgangen som kommer nærmest i å oppfylle kravet.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for manglende forover- eller bakoverserie.

12.2.6 Utføre en omgang med minst 360° Skru (0,2 pr. gymnast)

- Troppen skal utføre en omgang som inneholder et element med minimum helskru (360°) i enkle saltoer eller halvskru (180°) i doble eller triple saltoer.
- Trekket blir tatt i den omgangen som kommer nærmest i å oppfylle kravet.

Trekk: 0,2 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til skru.

12.2.7 Dobbel salto (0,1/0,2 pr. gymnast)

- En tropp skal utføre minst en omgang der gymnastene utfører en serie som inneholder minst dobbel salto (triple saltoer er også godkjent).
- Trekket beregnes på den serien der flest gymnaster oppfyller kravet.

Trekk: 0,1 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til doble saltoer i junior.

Trekk: 0,2 pr. gymnast som ikke oppfyller kravet til doble saltoer i senior.

12.2.8 Blind landing i trippel salto (0,3 pr. gymnast pr. gang)

- En blind landing oppstår når gymnasten lander en trippel salto med ansiktet bort fra tumblingen (+/- 90°)
- Triple saltoer med blind landing er av sikkerhetsmessige grunner ikke anbefalt og vil resultere i et komposisjonstrekk.
- I elementer, som blir evaluert til 0 i D-verdi, vil det ikke være trekk for blind landing.

Trekk: 0,3 pr. gymnast.

12.2.9 Manglende element i serien (0,3 per gymnast og manglende element)

- Dersom en gymnast utfører færre elementer enn kravet er det grunnlag for trekk.
- En gymnast må forsøke et element tilstrekkelig nok til å oppnå D-verdien til elementet. Utfallet av elementet er ikke en faktor når man evaluerer om forsøket var tilstrekkelig nok for elementet. Et slik tilstrekkelig nok forsøk på et element gir ikke grunnlag for trekk.
- Trekket gjelder i utgangspunktet for alle omganger, men vil ikke være aktuelt dersom en gymnast utfører en annen serie i den obligatoriske omgangen. Det skal være færre enn de påkrevde antall elementer for å gi grunnlag for trekk.

- Hvis en gymnast løper gjennom uten å utføre noen elementer er det ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 0,3 pr. gymnast og manglende element.

12.2.10 Komposisjonstrekk – tabell

Komposisjonstrekk	Trekk
Ikke godkjent obligatorisk serie	0,2 pr. gymnast
Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang	0,1 pr. gymnast
Repetisjon av siste element	0,2 pr. gymnast
Gymnast mangler forover eller bakover serie	0,2 pr. gymnast
Omgang uten skru	0,2 pr. gymnast
Krav om dobbel salto (junior / senior)	0,1/0,2 pr. gymnast
Blind landing i trippel salto	0,3 pr. gymnast og element
Manglende element i serien	0,3 pr. gymnast og element

12.3 Vanskelighet (åpen verdi)

12.3.1 Generelt

- Det er ingen begrensning på seriens vanskeverdi.
- Seriers vanskeverdi beregnes ut fra de to ulike elementene med høyest verdi.
- Vanskeverdiene til alle elementer finner du i vansketabellen for tumbling. Det er tillatt å utføre et gyldig element, som ikke har et kodennummer eller symbol, hvis du kan bruke basiselementene og tilleggsverdiene til å beregne verdien til elementet.

12.3.2 Beregning av vanskeverdien

- Vanskeverdien for hver omgang beregnes fra summen av vanskeverdien for hver gymnasts individuelle serie.
- Gjennomsnittet av vanskeverdien for de tre omgangene, avrundet ned til nærmeste 0,1 gir troppens endelige vanskeverdi.
- Vanskeverdien i doble og triple regnes ut fra den laveste verdien av kroppsposisjonen. Eks.: strak i første salto og pikert i andre salto vil bli utregnet som en dobbel pikert.
- Dersom flere enn seks gymnaster utfører omgangen, vil det kun beregnes vanskeverdi for de seks første gymnastene.
- En salto med mer enn en halv skru kan kun godkjennes som kroppert, pucked (åpen kroppert) eller strak salto, aldri som pikert.

12.3.3 Utførelseskrav

- Alle serier omregnes til det gymnastene faktisk utfører. Unntak er i første omgang hvor gymnastene vil få 0 i vanskeverdi dersom den obligatoriske serien ikke blir utført.
- Elementer kan også få 0 i vanskeverdi ved:
 - Berører man samtidig (eller tidligere) med en annen del av kroppen før begge fotsålene har berørt landingsmatten, skal ikke elementet godkjennes.
 - Underroterte fall: Hvis gymnasten lander med begge føttene først, for så å falle underrotert uten å ta noe mellomskritt.
 - Hvis en gymnast lander med begge fotsålene først, men kollapser til en total lukking i knevinkelen eller hoftevinkelen før gymnasten faller vil gi 0 i vanskeverdi.

- Alle elementer som utføres etter en pause, et fall eller et mellomsteg vil ikke telle i seriens vanskeverdi.
- Hvis gymnasten løper over tumblingen vil serien få 0 i vanskeverdi.
- Dersom mottaker bevisst hjelper en gymnast i satsfasen til et element, vil få 0 i vanskeverdi. Dersom mottaker gir en kraftig dytt/støtte som forsøker å korrigere en tydelig mangel på høyde eller rotasjon før landingsøyeblikket vil gi 0 i vanskeverdi for elementet. En kraftig dytt/støtte er et mottak som tar mesteparten av gymnastens kroppsvekt eller tydelig endrer høyde og/eller rotasjonen til gymnasten.

Dersom tvil, skal tvilen komme gymnasten til gode.

- d) Verdien av kroppsposisjon (form) og skru blir lagt til det enkelte basiselement for å gi verdien av elementet. Skruer er godkjent med avvik opp til 45°, men med utførelsestrekk. Gjelder både under- og overrotert skru.

12.3.4 Verdi basiselementer

Gruppe	Basiselement	Symbol	Verdi
Forover	Hjul	X	0,10
	Stift	∪	0,20
	Kastestift	∩	0,20
	Kroppert salto	σ	0,20
	Pikert salto	σv	0,30
	Strak salto	σ/	0,40
	Inngangssalto *		
	- Kroppert	σ	0,20
	- Kroppert m. skru	σ ₁₈₀₋₃₆₀	0,30
	- Pikert	σv	0,30
Bakover	- Pikert halvskru	σv ₁₈₀	0,30
	- Strak	σ/	0,30
	- Strak m. skru	σ ₁₈₀₋₃₆₀ /	0,40
	Dobbel salto kroppert	σσ	1,20
	Dobbel salto pikert	σvσv	1,40
	Dobbel salto strak	σ/σ/	1,60
	Trippel salto	σσσ	N/A
	Araber	∧	0,10
	Flikk-flakk	∪	0,20
	Kroppert salto	σ	0,20
	Pikert salto	σv	0,20
	Strak salto	σ/	0,30
	Whipback	∩	0,30
	Dobbel salto kroppert	σσ	0,80
	Dobbel salto pikert	σvσv	0,90
	Dobbel salto strak	σ/σ/	1,10
	Trippel salto kroppert **	σσσ	1,60
	Trippel salto pikert **	σvσvσv	1,90

* Noen inngangssaltoer har redusert vanskeverdi. (En inngangssalto er når en salto er det første elementet i en serie.) Skruer over 360° gir 0,1 pr. 180° på basiselementer.

** Triple saltoer krever dispensasjon.

12.3.5 Tilleggsverdi for skru

- 0,1 pr. halve skru (180°) i enkle og doble saltoer.
- 0,2 pr. halve skru (180°) i triple saltoer.
- 0,1 ekstra for å fullføre 1080° og for hver full skru (360°) utover det.

12.4 Utførelse (10,0)

12.4.1 Generelt

- Utførelsestrekkene i hver omgang blir beregnet ut fra summen av trekkene som kommer fra hver gymnasts elementer, trukket fra 10,0.
- Noen trekk brukes på hele serien av elementer og noen trekk er for utførelse av hvert element eller spesielt siste elementet.
- Elementer som blir utført etter en pause, et fall eller et mellomskritt vil ikke bli trukket for utførelse.
- Hver enkelt E-dommers karakter er gjennomsnittet av de tre omgangene, rundet til nærmeste én desimal (0,1).
- Utførelsesbonus (0,1) kan bli gitt på hver enkelt dommers endelige E-karakter.
- Overdommertrekk trekkes av E1 fra troppens endelige tumblingkarakter.

12.4.2 Definisjon av utførelsestrekk

Maksimalt trekk vises i parentes i overskriftene til de forskjellige kapitlene.

12.4.3 Satsfase

12.4.3.1 Tidlig skru (0,1)

Hoften kan maks være vridd 45° i satsfasen (135° inn i forover rotasjoner og 90° inn i bakover rotasjoner).

Trekk: 0,1 per gymnast/element for tidlig skru.

12.4.4 Luftfase

12.4.4.1 Optimal høyde på siste salto (0,2)

Siste elementet skal utføres med god høyde i forhold til elementet som utføres (Appendix A4).

Trekk: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for lav høyde på siste salto

12.4.4.2 Kroppsposisjon i saltoer (0,5)

Elementene skal utføres med tydelig kroppsposisjon. Ben skal være samlet med strake vrister. Strake, pikerte og kropperte saltoer skal utføres med definert kroppsposisjon. Doble og triple saltoer telles som ett element. (Se Appendix A4) Det er ingen trekk for kroppsposisjon før overkropp når 90° bakover eller 135° forover (se Appendix A4).

Trekk: 0,1, 0,2, eller 0,3 pr. gymnast/element for feil vinkel i hofte og kne.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for delte/kryssede ben.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for hode eller vrister ute av posisjon.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for armer ikke tett til kroppen i salto og skru.

12.4.5 Forberedelse til landing

12.4.5.1 Utstrekk av salto (0,3)

- a) Utstrekning relaterer til åpningen/avslutningen av siste rotasjonen i siste element i en serie, gitt at dette er en salto
- b) Om utstrekning av kroppsposisjonen strekkes helt ut eller minimum 150° i hofte- og kneledd når det gjenstår 120° igjen av rotasjonen ("klokken 2"), vil det ikke være trekk for utstrekningen
- c) En kan strekke ut korper/pikert/åpen posisjon når som helst i siste rotasjon av en salto, men med hensyn til trekk måles dette når det gjenstår 120° igjen av rotasjonen ("klokken 2")
- d) Trekk 0,1 for utstrekning mindre enn 150° i hofte- og kneledd
- e) Trekk 0,1 for utstrekning ikke holdt helt til "klokken 2" eller etter "klokken 2"

Trekk: 0.1 per gymnast for delvis utstrekk

Trekk: 0.1 per gymnast for sen utstrekk eller at utstrekk ikke holdes

Trekk: 0.3 per gymnast for ingen utstrekk

12.4.5.2 Ferdigstilling av skru (0,4)

Skru skal være ferdig før de siste 90° av saltoen. I skrueligheter bestemmer hoften posisjonen i skruen.

Trekk: 0,1 for å ikke fullføre skruen før siste 90° av saltoen.

Trekk: 0,1 per gymnast/element for under-/overrotasjon av skru med 30° - 45° ved landing.

Trekk: 0,3 pr. gymnast/element for under-/overrotasjon av skru med >45° ved landing.

12.4.6 Landingsfase

12.4.6.1 Landingsposisjon (0,3)

Gymnasten skal lande det siste elementet med en oppreist kroppsposisjon. Hvis overkroppen er over horisontalt gir det ikke grunnlag for trekk, det samme gjelder for bøyde knær såfremt hoften ikke går under knærne.

Trekk: 0,1 eller 0,2 for overkropp.

Trekk: 0,3 for hofte under knær i landingen.

12.4.6.2 Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)

Første kontakt med landingsområdet skal være innenfor en sone på 1,5 * 3.0 m.

Trekk: 0,1 per gymnast dersom første kontakt berører området utenfor landingssonen.

Trekk: 0,3 per gymnast dersom første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen.

Det er tillatt å ta et steg utenfor landingssonen etter første kontakt med landingsområdet.

12.4.6.3 Kontroll i landing (1,0)

Landingen skal være kontrollert og med begge føtter samtidig. En kontrollert bevegelse som fortsetter forover eller bakover er tillatt. Det er tillatt å ta et lite skritt ($\leq 45^\circ$ vridning i hoften) bort fra apparatet for å oppnå kontroll i landingen. Videre skritt for å forlate landingsområdet er tillatt dersom kontroll er oppnådd. Det er ikke et krav om å samle bena etter at kontroll er oppnådd. Bevegelse av andre kroppsdeler (f.eks. armbevegelser) gir ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 0,1 per gymnast for mindre justeringer, som f.eks. skritt med vridning i hoften over 45° eller beveger benene bort fra apparatet.

Trekk: 0,2 per gymnast for moderate justeringer, som f.eks. enkeltskritt eller hopp mot apparatet eller til siden.

Trekk: 0,3 per gymnast for større justeringer, som f.eks. flere skritt for å oppnå kontroll.

Trekk: 0,5 per gymnast for lett berøring av matten med hender, albue eller kne.

Trekk: 1,0 per gymnast for fall (støttende vekt på andre kroppsdelene enn føttene. Hvis gymnasten løper av landingsfeltet for så å falle gis det kun 0,3 i trekk.

12.4.6.4 Sikring og mottak (1,5)

Mottakerne er på landingsmatten i tilfelle en farlig situasjon oppstår. De er ikke der for å hindre et fall, men for å unngå skader på gymnastene. Mottak på hopp som ikke lander med føttene først gir ikke trekk.

En gymnast som har landet, kan trekkes ut av landingsområdet uten at det medfører trekk.

Hvis en gymnast ved uhell treffer mottaker etter landing, men mottaker er passiv og ikke korrigerer/endrer gymnastens balanse er det ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 1,0 per gymnast for mottak.

Trekk: 1,5 per gymnast for ikke å gripe inn i en farlig situasjon

12.4.7 Andre trekk

12.4.7.1 Kroppsposisjon for elementer som ikke er saltoer (0,4)

Elementer, som finnes i vansketabellen (men ikke er saltoer) skal utføres med en klar og tydelig kroppsposisjon, samlede føtter og ben (der det er naturlig) og strake vrister.

Trekk: 0,1 eller 0,2 pr. gymnast/element for feil vinkel i hofte og kne eller armer/skuldre.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for delte/kryssede ben, hode eller vrister ute av posisjon.

12.4.7.2 Tap av hastighet/moment (0,3)

I en tumblingserie skal gymnasten opprettholde eller øke hastigheten/momentet på elementene.

Trekk: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast for tap av hastighet.

12.4.7.3 Strøm (0,1)

Strømmen skal være jevn mellom alle gymnaster. Minst to gymnaster skal være i bevegelse samtidig. Neste gymnast kan ikke starte sitt første element før forrige gymnast har landet sitt siste element.

Trekk: 0,1 hver gang pr. gymnast for ujevn strøm.

12.4.7.4 Ikke jogge samlet tilbake mellom omgangene (0,4)

Gymnastene skal jogge tilbake til tilløpet etter omgang en og to. Gymnastene skal jogge samlet.

Trekk: 0,4 pr. tropp hver omgang, for å ikke jogge tilbake.

Trekk: 0,4 pr. tropp hver omgang, for å ikke jogge samlet.

12.4.7.5 Løpe forbi/over tumblingen (3,0)

Hvis en gymnast løper forbi/over tumblingen uten å utføre noen godkjente elementer vil det medføre trekk. I dette tilfellet er det ingen andre utførelsestrekk.

Trekk: 3,0 pr. gymnast for å løpe forbi/over.

12.4.7.6 Feil antall gymnaster (3,0)

Hvis omgangen utføres med for få eller for mange gymnaster eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen vil det medføre trekk. Ved for mange gymnaster er det ingen andre utførelsestrekk.

Trekk: 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast.

12.4.8 Utførelsestrekk – tabell

Utførelsestrekk (10,0)	0,1	0,2	0,3 eller mer
Tidlig skru (0,1 per gymnast/element)	X		
Høyde på siste salto (0,3 per gymnast)	X	X	X
Kroppsposisjon i saltoer (0,5 per gymnast/element)	X	X	X
Utstrekning av saltoer (0,3 per gymnast)	X	X	X
Ferdigstilling av skru (0,4 per gymnast/element)	X	X	0,4
Landingsposisjon (0,3 per gymnast)	X	X	X
Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)	X		X
Kontroll i landingen (1,0 per gymnast)	X	X	0,3/0,5/1,0
Sikring og mottak (1,5 per gymnast)			1,0/1,5
Kroppsposisjon andre elementer enn saltoer (0,4)	X	X	
Tap av hastighet/moment (0,3 per gymnast)	X	X	X
Strøm (0,1 per gymnast)	X		
Ikke jogge samla tilbake (0,4 per omgang)			0,4
Løpe forbi/over tumblingen (3,0 per gymnast)			3,0
Feil antall gymnaster (3,0 per gymnast)			3,0

12.4.9 Bonus i utførelse (+ 0,1)

Bonus i utførelse kan belønnes troppen dersom følgende kriterier er oppfylt:
Gymnastene har identisk teknikk i minst en omgang. Alle landinger skal være kontrollert og i en oppreist posisjon i omgangen.

Bonus: 0,1 pr. tropp på den enkelte E-dommers karakter.

12.5 Overdommertrekk (E1)

Overdommertrekk skal trekkes fra troppens endelige karakter i apparatet.

12.5.1 Tid (0,3)

Øvelsens varighet er maksimalt 2:45 min. Tiden startes når musikken begynner og stoppes når siste gymnast har landet. Elementer utført etter at tiden er ute vil fortsatt gjenkjennes og evalueres. E2 skal ta tiden.

Trekk: 0,3 én gang.

12.5.2 Musikk (0,3)

Hele øvelsen utføres til valgfri instrumental musikk (uten vokal). Dette betyr ingen ord, selv om ordets betydning er ukjent. Det er lov med vokal som et instrument. F.eks. nynning og plystring.

Trekk: 0,3 én gang for manglende musikk eller musikk med vokal.

12.5.3 Ikke tillatt konkurransetøy (0,3)

Hvis gymnastene ikke har konkurransetøy i henhold til reglementet, er det grunnlag for trekk. Løse gjenstander, brudd på reklamebestemmelsene og kroppsmaling vil også føre til trekk. Gjelder også for trenere som skal ha et sportslig antrekk.

Trekk: 0,3 én gang.

12.5.4 Gi verbal eller visuell instruksjon til gymnaster (0,3)

Mottaker har ikke lov å gi verbal eller visuell instruksjon til gymnastene i løpet av øvelsen. Unntaket er ved dersom trener ønsker å avbryte øvelsen, ved skade eller farlige situasjoner.

Trekk: 0,3 én gang.

12.5.5 Smykker (0,3)

Smykker er ikke tillatt for gymnaster eller trenere. Dette inkluderer øredobber, piercinger og tape for å skjule. Dekorerte hårklemmer- og bøylere regnes som smykker.

Trekk: 0,3 én gang.

12.5.6 Ikke ordentlig festet bandasje (0,3)

Hvis bandasjen ikke er ordentlig festet medfører det trekk. Bandasjer (inkl. leddstøtter) bør være av en nøytral (ikke påtrengende) farge*. Bandasjer bør også skjules under konkurransedrakten hvis mulig.

Trekk*: 0,3 én gang.

*Ikke trekk for farget bandasje/teip i Norge.

12.5.7 Ikke respektere konkurranseformatet (0,3 pr.)

Trekket blir brukt ved følgende situasjoner:

- Troppen starter før grønt flagg er gitt fra ansvarlig overdommer (E1).
- Troppen markerer eller forlenger tilløpet.
- Mer enn én trener på landingsområdet.
- Trener forlater landingsområdet/tumblingen før siste gymnast har landet.
- *
 - Brudd på «[Retningslinjer apparater TeamGym i nasjonale konkurranser med en form for status](#)» forårsaket av tropp/trener.

* Treneren kan forlate landingsområdet ved skade eller mottak uten at det gir grunnlag for trekk.

Trekk: 0,3 pr. punkt.

12.5.8 Overdommertrekk – tabell

Sammendrag av overdommertrekk	Trekk
Tidsfeil Over tiden	0,3
Musikkfeil - Ingen musikk - Ikke instrumental musikk	0,3 én gang
Ikke tillatt konkurransetøy - Mangler nummerering (enkeltgymnaster) - Løse gjenstander - Kroppsmaling	0,3 én gang
Trener gir verbal eller visuell instruksjon	0,3
Smykker	0,3
Ikke ordentlig festet bandasje	0,3
Ikke respektere konkurranseformatet: - Troppen starter før grønt flagg - Markering eller forlenging av tilløp - Trener forlater landingsområdet - Mer enn en trener i landingsområdet - Brudd på retningslinjer (flere punkter)	0,3 pr. punkt

Art. 13 Trampett

13.1 Krav til innhold

13.1.1 Generelt

- a) Alle gymnastene i trampett skal delta i frittstående.
- b) Troppen skal jogge inn på arenaen, når de blir presentert av speaker. Troppen venter på grønt flagg ved starten av oppløpet.
- c) Når troppen har kommet seg i posisjon og de har fått grønt flagg av overdommer (E1) vil musikken starte og troppen kan begynne.
- d) Omgangene utføres til valgfri instrumental musikk. Varigheten skal maksimalt være 2:45 minutter.
- e) Det er ikke tillatt å forlenge tilløpet eller markere tilløpet med klær eller andre gjenstander. Et målebånd skal være festet til gulvet ved siden av tilløpet. Målebåndet viser avstanden til starten av landingsområdet.
- f) Hver tropp utfører tre forskjellige omganger.
- g) Troppen stiller med seks gymnaster i hver omgang. Troppen kan bruke forskjellige gymnaster i de tre omgangene.
- h) I miksklassen skal det vært det samme antall gymnaster av kvinner og menn i hver omgang.
- i) Etter første og andre omgang skal gymnastene jogge samlet og samtidig tilbake til tilløpet.
- j) To trenere (kun to) skal stå på landingsområdet for å sikre gymnastene.
- k) Det er ikke lov å utføre triple saltoer uten dispensasjon. Trippel salto uten innlevert dispensasjon medfører diskvalifikasjon av troppen.
- l) Omgangene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger).

13.1.2 Komposisjon (2,0)

- a) Første omgang: alle gymnastene utfører samme serie.
- b) Andre omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- c) Tredje omgang: alle gymnastene utfører samme serie, eventuelt med progresjon.
- d) Minst én omgang skal utføres med hoppredskap.
- e) Minst én omgang skal utføres uten hoppredskap.
- f) Gjennomføre minst en runde med skru (forskjellig krav for junior og senior)
- g) Gjennomføre minst en runde med minimum dobbel salto.
- h) Troppen skal vise stor variasjon i de valgte omgangene.

13.1.3 Vanskelighet (åpen verdi)

- a) Valget av elementer i omgangene bør ikke gå på bekostning av tekniske prestasjoner i valgte vanskeelement. Elementene bør passe modenheten og nivået til gymnastene.
- b) Vanskeverdien for hver runde beregnes ut fra verdien av alle gymnasters individuelle utførte og godkjente element.
- c) Vanskeverdien for alle basiselementene finnes i 17.3.4 med tillegg for skruer i kapittel 17.3.5.

13.1.4 Utførelse (10,0)

- a) Karakteren for utførelsen (E) blir beregnet ved å summere utførelsestrekkene og trekke dette fra 10,0 poeng i hver omgang før gjennomsnittet av de tre omgangene beregnes.
- b) Utførelsesbonus (+0,1) kan bli gitt, som forklart i kapittel 13.4.9.

13.2 Komposisjon (2,0)

13.2.1 Definisjon av komposisjonstrekk

- Alle komposisjonstrekk er gjort fra komposisjonskarakteren. Maksimalt trekk for komposisjon er 2,0. Troppen kan pådra seg trekk, som summert blir mer enn 2,0, men dommerne kan ikke trekke mer enn 2,0.
- Trekkene for komposisjon gjelder for alle elementer med en gyldig D-verdi. I den obligatoriske omgangen gjelder dette også dersom en gymnast ikke utfører eksakt samme element som flertallet. F.eks. dobbel salto med 180° skru uten landing med begge bena først, får ikke godkjent skrukravet eller D-verdien.
- Dersom det er flere enn seks gymnaster i en omgang, gjelder C-trekkene for skruer og doble de seks første gymnastene. Resterende gymnaster kan pådra seg trekk for progresjon, repetisjon, manglende element etc. Gjelder kun for TeamGym da nasjonale klasser har egne regler.
- Hvis ikke annet er oppgitt vil alle komposisjonstrekkene bli tatt i betraktning, utenom hvis det ikke er seks gymnaster i en omgang. I dette tilfellet vil det ikke være komposisjonstrekk for kapittel 17.2.2.1, 17.2.2.4 og 17.2.2.5 for den manglende gymnasten.

13.2.2 Obligatorisk omgang (0,2 pr. gymnast)

I første omgang skal alle gymnastene utføre lik serie. Dette kalles obligatorisk omgang.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for ikke å utføre korrekt obligatorisk serie.

13.2.3 Riktig rekkefølge i 2. og 3. omgang (0,1 pr. gymnast)

I andre og tredje omgang kan gymnastene øke vanskeligheten innad i omgangen. Serier med høyere vanskeverdi skal komme etter serier med lavere verdi i omgangen. Enkle saltoer skal komme før doble saltoer og doble saltoer før triple saltoer, men uten trekk for riktig rekkefølge.

Trekk: 0,1 pr. gymnast for ikke riktig rekkefølge innad i omgangen.

13.2.4 Repetisjon av element (0,2 pr. gymnast hver gang)

Dersom en gymnast utfører eksakt samme element som har vært utført i en av de to andre omgangene, vil det medføre repetisjonstrekk. Trekket skjer på den omgangen der elementet er gjort færrest ganger. Hvis det er repetisjon av et element, som ble feil utført i den obligatoriske omgangen, vil det ikke være grunnlag for repetisjonstrekk.

Trekk: 0,2 pr. gymnast pr. repetisjon.

13.2.5 Skru (0,1/0,2 pr. gymnast)

En tropp skal utføre en omgang som inneholder elementer med skru. For junior vil kravet være minimum 540° i enkle saltoer, og/eller 180° i doble/triple saltoer. For senior er kravet 540° i doble/triple saltoer for å unngå trekk, det gis 0,1 i trekk om det utføres minimum 540° i enkel salto og/eller 180° i dobbel/trippel, og 0,2 om skru er fraværende i henhold til kravene, Trekket blir tatt i den omgangen som kommer nærmest i å oppfylle kravet. For godkjenning av skru på hoppredskap, skal skruen komme etter gymnasten har berørt hendene med hoppredskapet. F.eks. oppfyller ikke elementet Tsukahara kravet om 180° i doble saltoer.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for manglende skru i junior.

Trekk: 0,1/0,2 pr. gymnast for manglende skru i senior.

13.2.6 Doble/triple saltoer (0,1/0,2 pr. gymnast)

Troppen skal utføre en omgang med dobbel eller trippel salto. Dobbelt salto regnes fra trampetten til landing (f.eks. Tsukahara eller dobbel salto med skru). Trippel salto regnes fra trampetten til landing (f.eks. dobbel Tsukahara eller trippel salto med skru). Trekket er basert på omgangen der dobbel eller trippel salto er utført av flest gymnaster.

Trekk: 0,1 pr. gymnast for ikke oppfylt krav om doble/triple i junior.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for ikke oppfylt krav om doble/triple i senior.

13.2.7 Blind landing i dobbel/trippel salto (0,2/0,3 pr. gymnast)

Omgangene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger). (Gjelder ikke senior). Trippel salto skal ikke landes med ansiktet bort fra trampetten/ hoppredskapet. Hopp uten gyldig D-verdi gir ikke trekk for blind landing.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for blind landing i dobbel (rekrutt/junior)

Trekk: 0,3 pr. gymnast for blind landing i trippel (junior/senior)

13.2.8 Hoppredskap (2,0)

Troppen skal utføre minst én omgang med hoppredskap og minst én uten. Hvis en gymnast løper over/forbi apparatet vil fortsatt kravet om omgang med/uten hoppredskap oppfylles.

Trekk: 2,0 for ikke oppfylt kravet om omgang med/uten hoppredskap.

13.2.9 Komposisjonstrekk – tabell

Komposisjonstrekk	Trekk
Manglende obligatorisk serie	0,2 pr. gymnast
Ikke riktig rekkefølge i 2. og 3 omgang	0,1 pr. gymnast pr. gang
Repetisjon av element	0,2 pr. gymnast pr. gang
Skru (junior/senior)	0,1/0,1-0,2 pr. gymnast
Doble/triple saltoer (junior/senior)	0,1/0,2 pr. gymnast
Blind landing (dobbel)	0,2 pr. gymnast pr. gang
Blind landing (trippel)	0,3 pr. gymnast pr. gang
Hoppredskap (med/uten)	2,0 en gang.

13.3 Vanskelighet (åpen verdi)

13.3.1 Generelt

- Det er ingen begrensning på seriens vanskeverdi.
- Vanskeverdiene til alle elementene finnes i vansketabellen for trampett. Tilleggsverdiene skal legges til.

13.3.2 Beregning av vanskeverdien

- De seks individuelle vanskeverdiene i hver omgang blir summert.
- Gjennomsnittet av de tre omgangene avrundet ned til nærmeste 0,1 gir troppens endelige vanskeverdi. Vanskeverdien i doble og triple defineres fra den laveste kroppsposisjonen. F.eks. strak i første salto og pikert i andre vil få verdien som dobbel pikert salto.
- Dersom flere enn seks gymnaster utfører omgangen, vil det kun regnes ut vanskeverdi fra de seks første gymnastene.
- Tsukahara og overslag salto er tellende som doble saltoer. Dobbelt Tsukahara og overslag dobbel salto er tellende som triple saltoer.

- e) En salto med mer enn en halv skru kan kun godkjennes som en kroppert, pucked (åpen kroppert) eller strak salto, aldri som pikert.

13.3.3 Utførelseskrav

- a) Alle hopp omregnes til det gymnastene faktisk utfører. Unntak er i første omgang hvor gymnastene vil få 0 i vanskeverdi dersom det obligatoriske hoppet ikke blir utført.
- b) Elementer kan også få 0 i vanskeverdi ved:
 - Berører man samtidig (eller tidligere) med en annen del av kroppen før begge fotsålene har berørt landingsmatten, skal ikke elementet godkjennes.
 - Underroterte fall hvis gymnasten lander med begge føttene først, for så å falle underrotert uten å ta noe mellomskritt.
 - Hvis en gymnast lander med begge fotsålene først, men kollapser til en total lukking i knevinkelen eller hoftevinkelen før gymnasten faller vil gi 0 i vanskeverdi.
 - Hvis gymnasten løper over tumblingen vil serien få 0 i vanskeverdi.
 - Dersom mottaker bevisst hjelper en gymnast i satsfasen til et element, vil få 0 i vanskeverdi. Dersom mottaker gir en kraftig dytt/støtte som forsøker å korrigere en tydelig mangel på høyde eller rotasjon før landingsøyeblikket vil gi 0 i vanskeverdi for elementet. En kraftig dytt/støtte er et mottak som tar mesteparten av gymnastens kroppsvekt eller tydelig endrer høyde og/eller rotasjonen til gymnasten.

Dersom tvil, skal tvilen komme gymnasten til gode

- c) Skruer er godkjent med avvik opptil 45°, men med utførelsestrekk. Gjelder både under- og overrotert skru.
- d) I junior er tillatt høyde på hoppredskap mellom 145cm og 165cm. For senior er tillatt høyde mellom 150cm og 165cm.

13.3.4 Verdier for basiselementer

Gruppe	Basiselementer	Symbol	Verdi
Med hoppredskap	¼ inn - ¼ ut	¼  ¼	0,30
	Overslag		0,40
	Overslag ½ inn	180 	0,40
	Overslag salto kroppert		0,90
	Overslag salto pikert		1,00
	Overslag salto strak		1,20
	Overslag dobbel kroppert ½ ut *		1,80
	Overslag dobbel pikert ½ ut *		2,00
	Tsukahara kroppert	TSU 	0,80
	Tsukahara pikert	TSU 	0,90
	Tsukahara strak	TSU 	1,10
	Dobbel Tsukahara kroppert *	TSU 	1,70
	Dobbel Tsukahara pikert *	TSU 	1,90
	Dobbel Tsukahara strak *	TSU 	2,10
Uten hoppredskap	Kroppert salto		0,10
	Pikert salto		0,10
	Strak salto		0,20
	Dobbel salto kroppert		0,70
	Dobbel salto pikert		0,80
	Dobbel salto strak		0,90
	Trippel salto kroppert ½ ut *		1,60
	Trippel salto pikert ½ ut *		1,80
	Trippel salto strak ½ ut *		2,10

* Triple saltoer krever dispensasjon.

13.3.5 Tilleggsverdier for skru

- 0,1 pr. halve skru (180°) i enkle og doble saltoer.
- 0,2 pr. halve skru (180°) i triple saltoer.
- 0,1 ekstra for å fullføre 1080° og for hver full skru (360°) utover det.

13.4 Utførelse (10,0)

13.4.1 Generelt

- Utførelsestrekkene i hver omgang er summen av trekkene som kommer fra hver gymnasts element, subtrahert fra 10,0.
- Hver E-dommers karakter er gjennomsnittet av de tre omgangene, rundet ned til én desimal (0,1).
- Det er krav til det som skjer i luften, med kroppsposisjon og skruteknikk, samt landingen. Landingen skal være kontrollert, men gymnasten kan bevege seg bakover eller forover med kontroll etter landingen.

13.4.2 Definisjon av utførelsestrekk

Maksimalt trekk vises i parentes i overskriftene til de forskjellige kapitlene.

13.4.3 Satsfase

13.4.3.1 Tidlig skru (0,1)

Hofte kan maks være vridd 45° i satsfasen (135° inn i forover rotasjoner og 90° inn i bakover rotasjoner).

Trekk: 0,1 per gymnast for tidlig skru.

13.4.3.2 Kontakt med hoppredskapet (0,6)

Gymnasten skal berøre hoppredskapet med begge hender, ha en utstrakt kroppsposisjon når hoppredskapet forlates og oppnå et tydelig skyv på hoppredskapet som gir et vertikalt løft i svevfasen.

Trekk: 0,1 pr. gymnast for å forlate hoppredskapet for tidlig (over 45° vinkel fra topp-punkt mot trampetten).

Trekk: 0,2 pr. gymnast for å forlate hoppredskapet for sent (over 30° vinkel fra topp-punkt mot landingsfeltet).

Trekk: 0,1 - 0,2 pr. gymnast for ikke å forlate hoppredskapet med utstrakt kroppsposisjon.

Trekk: 0,2 pr. gymnast for ikke å forlate hoppredskapet med strake armer.

Trekk: 0,6 pr. gymnast for å berøre hoppredskapet med kun én hånd.*

**Gjelder ikke om gymnasten kun har 1 hånd/arm.*

13.4.4 Luftfase

13.4.4.1 Høyde på enkeltsalto (0,2)

Enkle saltoer skal utføres med god høyde i forhold til elementet som utføres (Appendix A4). Dette trekker gjelder ikke for doble/triple saltoer.

Trekk: 0,1-0,3 pr. gymnast for lav høyde på enkeltsalto.

13.4.4.2 Kroppsposisjon (0,5)

Elementene skal utføres med tydelig kroppsposisjon. Ben skal være samlet med strake vrister. Strake, pikerte og kropperte saltoer skal utføres med definert kroppsposisjon. Doble og triple saltoer telles som ett element. Det er ingen trekk for kroppsposisjon før overkropp når 90° bakover eller 135° forover.

Trekk: 0,1, 0,2 eller 0,3 pr. gymnast/element for feil vinkel i hofte og kne.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for delte/kryssede ben.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for hode eller føtter ute av posisjon.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for armer ikke tett til kroppen i salto og skru.

13.4.5 Forberedelse til landing

13.4.5.1 Utstrekk (0,3)

- a) Utstrekning relaterer til åpningen/avslutningen av siste rotasjonen i siste element i en serie, gitt at dette er en salto
- b) Om utstrekning av kroppsposisjonen strekkes helt ut eller minimum 150° i hofte- og kneledd når det gjenstår 120° igjen av rotasjonen ("klokken 2"), vil det ikke være trekk for utstrekningen
- c) En kan strekke ut korper/pikert/åpen posisjon når som helst i siste rotasjon av en salto, men med hensyn til trekk måles dette når det gjenstår 120° igjen av rotasjonen ("klokken 2")
- d) Trekk 0,1 for utstrekning mindre enn 150° i hofte- og kneledd
- e) Trekk 0,1 for utstrekning ikke holdt helt til "klokken 2" eller etter "klokken 2"

Trekk: 0,1 per gymnast for delvis utstrekk

Trekk: 0,1 per gymnast for sen utstrekk eller at utstrekk ikke holdes

Trekk: 0,3 per gymnast for ingen utstrekk

13.4.5.2 Ferdigstille skru (0,4)

Satsen skal fullføres før de siste 90° av rotasjonen til saltoen. Hoften definerer skruen.

Trekk: 0,1 pr. gymnast for å avslutte skru når det gjenstår mindre enn 90° av saltoen.

Trekk: 0,1 pr. gymnast/element for under-/over-rotering 30° - 45° av skruen ved landing.

Trekk: 0,3 pr. gymnast/element for under-/over-rotering >45° av skruen ved landing.

13.4.6 Landingsfase

13.4.6.1 Landingsposisjon (0,3)

Gymnasten skal lande det siste elementet med en oppreist kroppsposisjon. Hvis overkroppen er over horisontalt gir det ikke grunnlag for trekk, det samme gjelder for bøyde knær såfremt hofte ikke går under knærne.

Trekk: 0,1 eller 0,2 for overkropp.

Trekk: 0,3 for hofte under knær i landingen.

13.4.6.2 Landing i landingssonen (0,3)

Første kontakt med landingsområdet skal være innenfor en sone på 1,5 * 3,0 m.

Trekk: 0,1 per gymnast dersom første kontakt berører området utenfor landingssonen.

Trekk: 0,3 per gymnast dersom første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen.

Det er tillatt å ta et steg utenfor landingssonen etter første kontakt med landingsområdet.

13.4.6.3 Kontroll i landing (1,0)

Landingen skal være kontrollert og med begge føtter samtidig. En kontrollert bevegelse som fortsetter forover eller bakover er tillatt. Det er tillatt å ta et lite skritt ($\leq 45^\circ$ vridning i hofte) bort fra apparatet for å oppnå kontroll i landingen. Videre skritt for å forlate landingsområdet er tillatt dersom kontroll er oppnådd. Det er ikke et krav om å samle bena etter at kontroll er

oppnådd. Bevegelse av andre kroppsdeler (f.eks. arm bevegelser) gir ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 0,1 per gymnast for mindre justeringer, som f.eks. skritt med vridning i hoften over 45° eller beveger begge benene bort fra apparatet.

Trekk: 0,2 per gymnast for moderate justeringer, som f.eks. enkeltskritt eller hopp mot apparatet eller til siden.

Trekk: 0,3 per gymnast for større justeringer, som f.eks. flere skritt for å oppnå kontroll.

Trekk: 0,5 per gymnast for lett berøring av matten med hender, albue eller kne.

Trekk: 1,0 per gymnast for fall (støttende vekt på andre kroppsdeler enn føttene. Hvis gymnasten løper av landingsfeltet for så å falle gis det kun 0,3 i trekk.

13.4.6.4 Sikring og mottak (1,5)

Mottakerne er på landingsmatten i tilfelle en farlig situasjon oppstår. De er ikke der for å hindre et fall, men for å unngå skader på gymnastene. Mottak på hopp som ikke lander med føttene først gir ikke trekk.

En gymnast som har landet, kan trekkes ut av landingsområdet uten at det medfører trekk.

Hvis en gymnast ved uhell treffer mottaker etter landing, men mottaker er passiv og ikke korrigerer/ender gymnastens balanse er det ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 1,0 per gymnast for mottak.

Trekk: 1,5 per gymnast for ikke å gripe inn i en farlig situasjon

13.4.7 Andre trekk

13.4.7.1 Strøm (0,1)

Strømmen skal være jevn mellom alle gymnaster. Minst to gymnaster skal være i bevegelse samtidig. Neste gymnast kan ikke starte sitt element før forrige gymnast har landet sitt element.

Trekk: 0,1 hver gang pr. gymnast for ujevn strøm.

13.4.7.2 Ikke jogge samlet tilbake mellom omgangene (0,4)

Gymnastene skal jogge tilbake til tilløpet etter omgang en og to. De skal jogge samlet.

Trekk: 0,4 pr. tropp hver omgang, for å ikke jogge tilbake.

Trekk: 0,4 pr. tropp hver omgang, for ikke jogge samlet.

13.4.7.3 Løpe forbi (3,0)

Hvis en gymnast løper forbi/over uten å utføre noen godkjente elementer vil det medføre trekk. I dette tilfellet er det ingen andre utførelsestrekk.

Trekk: 3,0 pr. gymnast for å løpe forbi.

13.4.7.4 Feil antall gymnaster

Hvis omgangen utføres med for få eller for mange gymnaster eller det ikke er likt antall kvinner og menn i miksklassen vil det medføre trekk. Ved for mange gymnaster i TeamGym er det ingen andre utførelsestrekk.

Trekk: 3,0 pr. manglende/ekstra gymnast.

13.4.8 Utførelsestrekk – tabell

Utførelsestrekk (10,0)	0,1	0,2	0,3 eller mer
Tidlig skru (0,1 per gymnast)	X		
Kontakt med hoppredskapet (0,6 per gymnast)	X	X	X
Høyde på enkelt saltoer (0,3 per gymnast)	X	X	X
Kroppsposisjon i saltoer (0,5 per gymnast/element)	X	X	X
Ustrekning av saltoer (0,3 per gymnast)	X	X	X
Ferdigstilling av skru (0,4 per gymnast/element)	X	X	0,4
Landingsposisjon (0,3 per gymnast)	X	X	X
Lander ikke siste element i landingssonen (0,3)	X		X
Kontroll i landingen (1,0 per gymnast)	X	X	0,3/0,5/1,0
Sikring og mottak (1,5 per gymnast)			1,0/1,5
Strøm (0,1 per gymnast)	X		
Ikke jogge samla tilbake (0,4 per omgang)			0,4
Løpe forbi/over tumblingen (3,0 per gymnast)			3,0
Feil antall gymnaster (3,0 per gymnast)			3,0

13.4.9 Bonus i utførelse (+ 0,1)

Bonus i utførelse kan belønnes troppen dersom følgende kriterier er oppfylt:

Gymnastene har identisk teknikk, i minst én omgang. Alle landinger skal være kontrollerte og i en oppreist posisjon i omgangen.

Bonus: 0,1 pr. tropp på den enkelte E-dommers endelige karakter (én gang).

13.5 Overdommertrekk (E1)

Overdommertrekk skal trekkes fra troppens endelige karakter i apparatet.

13.5.1 Tid (0,3)

Øvelsens varighet er maksimalt 2:45 minutter. Tiden startes når musikken begynner og stoppes når siste gymnast har landet. Elementer utført etter at tiden er ute vil fortsatt gjenkjennes og evalueres. E2 skal ta tiden.

Trekk: 0,3 én gang.

13.5.2 Musikk (0,3)

Hele øvelsen utføres til valgfri instrumental musikk (uten vokal). Dette betyr ingen ord, selv om ordets betydning er ukjent. Det er lov med vokal som et instrument. F.eks. nynning og plystring.

Trekk: 0,3 én gang for manglende musikk eller musikk med vokal.

13.5.3 Ikke tillatt konkurransetøy (0,3)

Hvis gymnastene ikke har konkurransetøy i henhold til reglementet, er det grunnlag for trekk. Løse gjenstander, brudd på reklamebestemmelsene og kroppsmaling vil også føre til trekk. Gjelder også for trenere som skal ha et sportslig antrekk.

Trekk: 0,3 én gang.

13.5.4 Gi verbal eller visuell instruksjon til gymnaster (0,3)

Mottaker har ikke lov å gi verbal eller visuell instruksjon til gymnastene i løpet av øvelsen. Unntaket er ved dersom trener ønsker å avbryte øvelsen, ved skade eller farlige situasjoner.

Trekk: 0,3 én gang.

13.5.5 Smykker (0,3)

Smykker er ikke tillatt for gymnaster eller trenere. Dette inkluderer øredobber, piercinger og teip for å skjule. Dekorete hårklemmer og bøylere regnes som smykker.

Trekk: 0,3 én gang.

13.5.6 Ikke ordentlig festet bandasje (0,3)

Hvis bandasjen ikke er ordentlig festet medfører det trekk. Bandasjer (inkl. leddstøtter) bør være av en nøytral (ikke påtrengende) farge*. Bandasjer bør også skjules under konkurransedrakten hvis mulig.

Trekk*: 0,3 én gang.

*Ikke trekk for farget bandasje/teip i Norge.

13.5.7 Ikke respektere konkurranseformatet (0,3 pr.)

Trekket blir brukt i følgende situasjoner:

- Troppen starter før grønt flagg fra ansvarlig overdommer (E1).
- Troppen markerer eller forlenger tilløpet.
- Mer enn to trenere står på landingsområdet.
- Trener forlater landingsområdet før siste gymnast har landet.
- Brudd på «[Retningslinjer apparater TeamGym i nasjonale konkurranser med en form for status](#)» forårsaket av tropp/trener.

Hvis trenerne forlater landingsområdet grunnet skade eller mottak er det ikke grunnlag for trekk.

Trekk: 0,3 pr. punkt.

13.5.7.1 Overdommertrekk – tabell

Sammendrag av overdommertrekk	Trekk
Tidsfeil Over tiden	0,3
Musikkfeil - Ingen musikk - Ikke instrumental musikk	0,3 én gang
Ikke tillatt konkurransetøy - Mangler nummer (enkeltgymnaster) - Løse gjenstander - Kroppsmaling	0,3 én gang
Trener gir verbal eller visuell instruksjon	0,3
Smykker	0,3
Ikke ordentlig festet bandasje	0,3
Ikke respektere konkurranseformatet: - Troppen starter før grønt flagg - Markering eller forlenging av tilløp - Trener(e) forlater landingsområdet - Mer enn to trenere i landingsområdet - Brudd på retningslinjer (flere punkter)	0,3 pr. punkt

Appendix A1 – Frittstående – Generelle krav for alle vanskeelementer

For å få vanskeverdien for elementet, må troppen oppfylle alle vanskekravene for elementet. Hele troppen må utføre samme vanskeelement på samme måte (f.eks. alle gymnaster lander på ett bein). Speiling er tillatt. Hvis ikke annet er oppgitt, kan troppen velge hvordan elementet utføres (f.eks. satsretning, satse/lande på ett eller to bein, kroppsposisjon eller plassering av armer og bein). Vanskeelementene må utføres av alle gymnaster samtidig, i henhold til koreografien. Ikke mer enn tre skritt (gående eller løpende) er tillatt før et vanskeelement, i henhold til koreografien.

Alle vanskeelementer må være markert på vanskeskjemaet.

Ved strak kroppsposisjon: I elementer med krav om strak kroppsposisjon er toleransen for avvik 30° svai/bøy.

Kroppsposisjon: I elementer med oppreist kroppsposisjon er toleransen 30°. I elementer med overkroppen i horisontal posisjon, måles kroppsposisjonen fra oversiden av overkroppen (hofte til skulderledd), toleransen er 15°. I elementer der overkroppen ikke skal være vridd er toleransen for vridning 15°. I elementer med kroppslinje i horisontal posisjon er toleransen 30°.

Beindeling/hoftevinkel/knevinkel: I elementer med fleksibilitetskrav (f.eks. beindeling eller hofte-/knevinkel i hopp/balanser osv.) er det en generell toleranse på 15° for kravene til beindeling og hofte-/knevinkel. Å vise mer fleksibilitet eller mindre hoftevinkel vs. knevinkel, påvirker ikke vanskeverdien.

Samlede bein/knær: I elementer med krav til samlede bein/knær er toleransen 15°.

Strake bein/hofter: I elementer med krav til strake bein/hofter er toleransen 15°.

Strake armer: I elementer med krav til strake armer er toleransen 15°.

Rotasjon/skru: Rotasjonen/skruen må fullføres, målt ved hoftene (sats og landing / start og slutt i en piruett). Toleransen for under- eller overrotasjon ved start og/eller slutt av et element er totalt 45°.

Generelle vanskekrav for elementgrupper er beskrevet nedenfor.

Den første kolonnen i vansketabellen inneholder de spesifikke vanskekravene. Noen av vanskeelementene har ytterligere detaljer markert i illustrasjonen av elementet. Blå grader definerer rotasjon rundt lengdeaksen, oransje grader definerer vinkler. Bildene er kun veiledende.

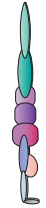
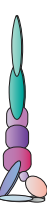
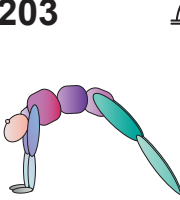
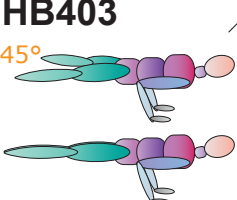
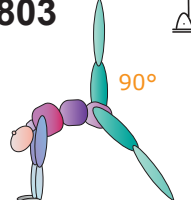
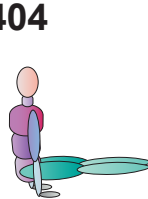
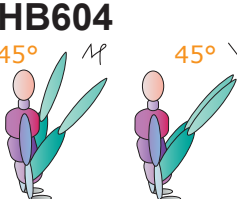
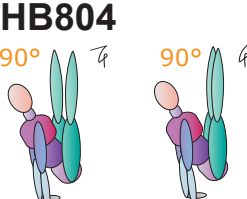
1. Balanser

Frittstående – Vansketabell

1.1: Håndstøttende Balanser

Det må være en gjenkjennelig figur uten ekstra bevegelser. Hele kroppen må holdes i en statisk posisjon i minst to sekunder. Ved lett bevegelse vil vanskelighetsgraden fortsatt gis, for eksempel ved en håndstående hvor beina

beveger seg litt, men hendene står stille. Kun hendene skal berøre gulvet (unntak: HB202, HB602, HB203, HB603 og HB803). Beina må være strake (unntak: HB1001). Kroppslinjen må være horisontal i henhold til definisjonen av elementet.

	0,2 poeng	0,4 poeng	0,6 poeng	0,8 poeng	1,0 poeng
Håndstående HB1001: Strake armer (15° toleranse) og bein over hoftenivå. Plassering av bein må være lik for hele troppen (45° toleranse på kroppsposisjon og beinplassering).					HB1001 
Hodestående / underarmsstående Beina skal være strake og samlede. HB602: Vekten skal være på armene, ikke hodet.	HB202 		HB602 		
Planke på albue / bro HB403: Kroppen støttes på begge hender på albue eller strake armer. Kroppslinjen skal være horisontal. Beina kan være samlet eller adskilt. HB203/HB603/HB803: Skuldrene må være minst rett over hendene (definert ved en vertikal rett linje gjennom midten av skuldrene). Ingen toleranse for høyden på det frie beinet.	HB203 	HB403 	HB603 	HB803 	
Svevstitt med samlede/adskilte bein HB604/HB804: Beina kan være samlet eller adskilt. Begge hender plasseres ved siden av kroppen, nær hoften. Å lene seg på armene er ikke tillatt.	HB204 	HB404 	HB604 	HB804 	

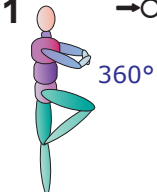
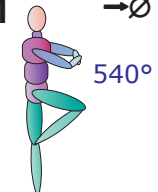
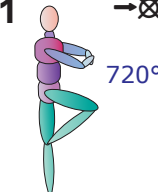
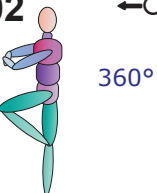
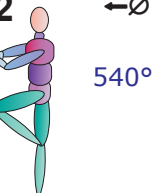
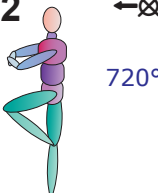
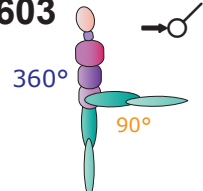
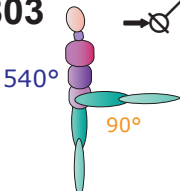
1.2A: Dynamiske Balanser - Piruetter

En fremoverpiruett roterer i retning av støttebeinet. En bakoverpiruett roterer i motsatt retning av støttebeinet. Piruetten må utføres på ett bein, på tå. Selv om rotasjonen ikke skal gjøres ved hopping, vil et lett hopp for å opprettholde balansen ikke påvirke vanskelighetsgraden (DV).

Valgfri plassering av det frie beinet og armene. Det frie beinet og støttebeinet kan være strake eller bøyde. Antall rotasjoner og høyden på det frie beinet bestemmer verdien av elementet. Det frie beinet må holdes i riktig posisjon i minst $\frac{3}{4}$ av rotasjonen.

En piruett starter når det frie beinet og hælen på støttebeinet løftes fra bakken. Den er fullført når rotasjonen har stoppet; hælen på støttebeinet berører gulvet; eller det frie beinet berører gulvet. Alle gymnaster må starte rotasjonen med front mot samme retning, i henhold til koreografien.

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

Forover	DB201 		DB601 	DB801 	
Bakover	DB202 		DB602 	DB802 	
Forover Fritt bein uten håndstøtte 90°. Når det frie beinet er bøyd, brukes hælen for å definere vinkelen i forhold til hoften.			DB603 	DB803 	

1.2B: Dynamiske Balanser – Kraftelementer

Håndstående som start- eller sluttposisjon må ha strake armer, 45° toleranse, strake bein samlet og strake hofter.

Det må være en kontrollert og kontinuerlig bevegelse som viser dynamisk styrke. Bevegelsen må utføres ved bruk av muskelkraft,

ikke tyngdekraften. Pause på ≥ 2 sekunder er ikke tillatt. Fall eller mer enn ett steg er ikke tillatt.

Start- og sluttposisjoner må være tydelig, men trenger ikke holdes i to sekunder.

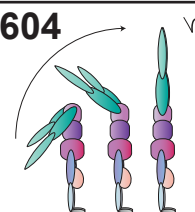
Ingen støttevekt tillates på bena under kraft-/styrkeelementer.

Press til håndstående

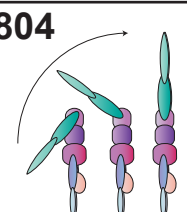
DB604 - Med strake adskilte bein.
Valgfri startposisjon.

DB804 - Med strake samlede bein.
Valgfri startposisjon.

DB604



DB804

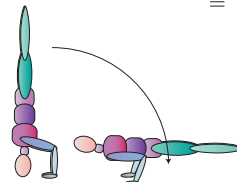


Hode- /håndstående til planke med bena samlet eller adskilt

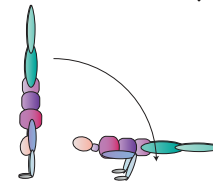
DB405: Fra en kontrollert hodestående, kroppen rett, senkes ned til en planke på albue med horisontal kroppslinje

DB805: Fra en kontrollert håndstående til en planke på albue med horisontal kroppslinje.

DB405



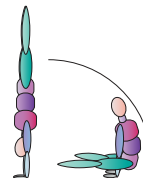
DB805



Håndstående til svevsitt med adskilte bein

Fra en kontrollert håndstående med strak kropp ned til svevsitt med adskilte bein. Beina skal være strake hele veien.

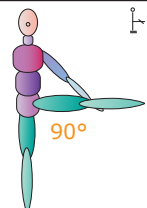
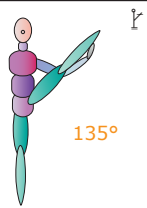
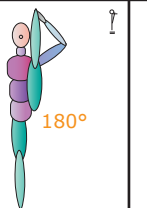
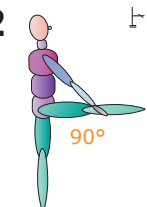
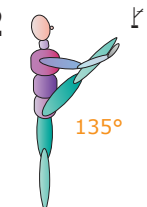
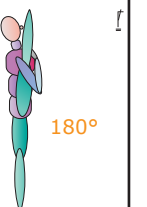
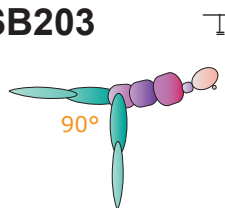
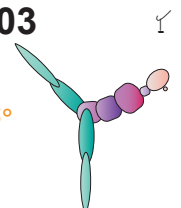
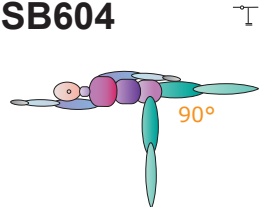
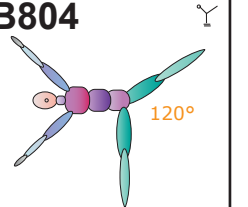
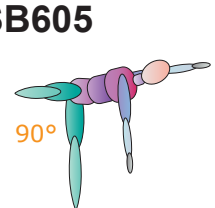
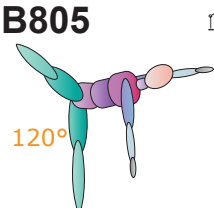
DB806



1.3 Stående Balanser

Det må være en gjenkjennelig form ved utførelse av balanse på ett bein. Hele kroppen må holdes i en statisk posisjon i minst to sekunder, uten noen ekstra koreograferte bevegelser. Ved lett bevegelse vil vanskelighetsgraden fortsatt gis, for eksempel i vater, hvor armene beveger seg litt, men

støttebeinet står stille. Bena må være strake. Det løftede beinet må holdes i den angitte posisjonen. Når det frie beinet er bøyd (forover/til siden), brukes hælen for å definere vinkelen i forhold til hoften.

Sidebalanse – holdt bein Fritt bein på siden med håndstøtte. Kroppen skal være loddrett. SB801: Valgfri holding av fritt bein (en hånd, to hender eller arm, men alle må holde på samme måte).	SB201 		SB601 	SB801 	
Frontbalanse – holdt bein Fritt bein foran med håndstøtte. Kroppen skal være loddrett $\leq 30^\circ$. Bendelingen/(ikke) på tå definerer elementet.	SB202 		SB602 	SB802 	
Vater Overkroppen skal være horisontal eller over.	SB203 		SB603 		
Sidevater med fritt bein Overkroppen skal være sideveis og helt horisontal (kroppsposisjon måles fra oversiden av overkroppen med 15° toleranse). Overkroppen og fritt bein må være i planet som peker forover (frontalplanet). Hoften skal være utstrekt og overkropp ikke vridt (15° toleranse).			SB604 	SB804 	
Sidebalanse Overkropp skal være fremoverlent og helt horisontal, med fritt bein til siden.			SB605 	SB805 	

2. Hopp (inkludert sprang og hinkesprang)

En gjenkjennelig definert figur (posisjon) må vises et sted under svevfasen.

Formen, skruen og landingen må være i samsvar med definisjonen av elementet.

Hopp: Sats fra to føtter og landing på to føtter eller ett bein.

Ved hopp med skru må alle gymnaster

starte hoppet med front mot samme retning, i henhold til koreografien.

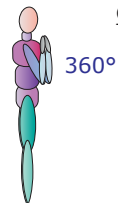
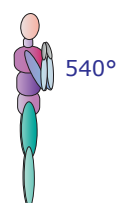
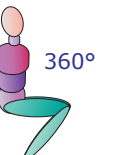
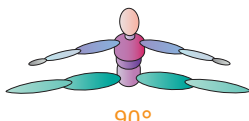
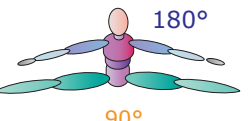
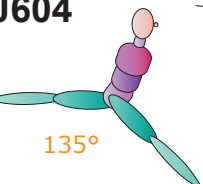
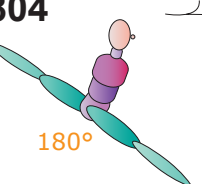
Sprang: Sats fra ett bein og landing på det andre beinet, unntak: benvekslingshopp.

Hinkesprang: Sats fra ett bein og landing på samme bein.

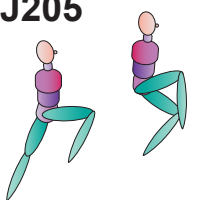
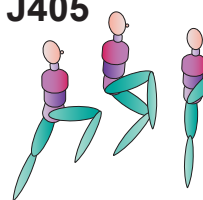
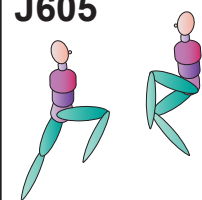
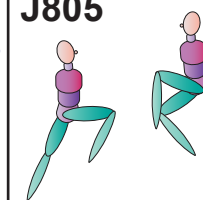
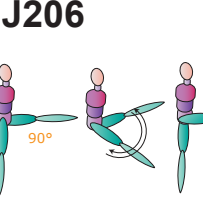
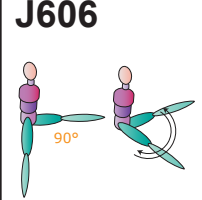
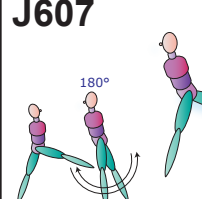
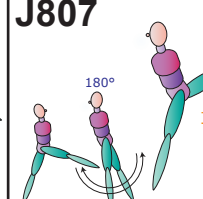
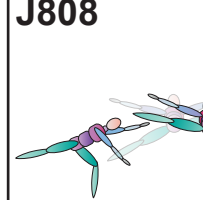
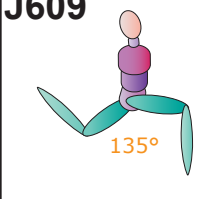
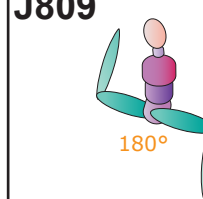
Ved sprang og hinkesprang med skru, må hoftene være vendt i samme retning som banen gymnasten har ved satsimpulsen.

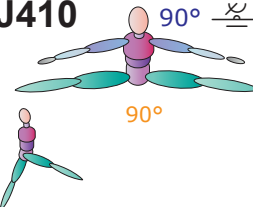
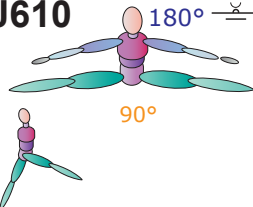
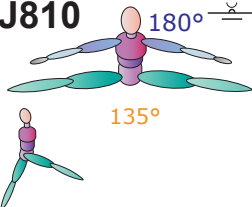
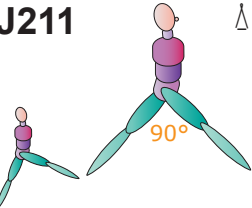
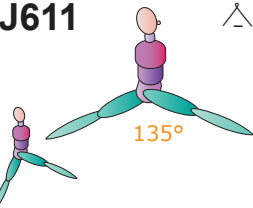
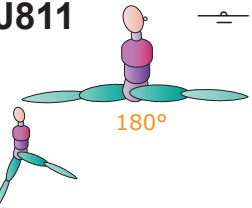
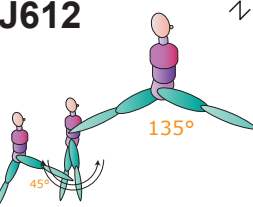
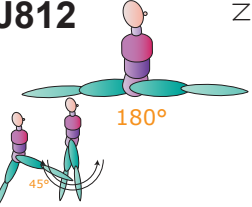
Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

2.1 Hopp:

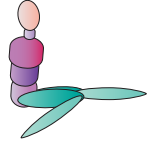
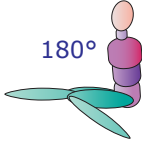
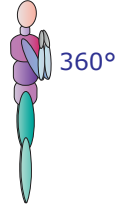
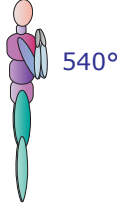
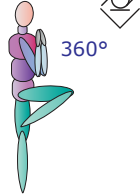
Strekkhopp med skru Strak kropp i luften, strake samlede bein. Rotasjonen skal fullføres i luften, valgfri plassering av armer.		J401  360°	J601  540°		
Kneopptrekk Tydelig kroppert posisjon, hofte- og knevinkel 90° med 15° toleranse i svevfasen. Rotasjonen skal fullføres i luften. Valgfri plassering av armer.			J602  360°	J802  540°	
Splitthopp Bendeling 90°, pikering 90° (15° toleranse i bendeling og pikering). Strake bein uten spark.		J403  90°		J803  180°	
Sissone (landing på én fot) Strake bein, beinet i front skal komme til minimum 45° (ingen toleranse).			J604  135°	J804  180°	

2.2 Sprang:

Føllhopp Bøyde bein og bytte av bein i svevfasen. Knærne må nå 90° en gang i løpet av hoppet (ingen toleranse). Skru/vending skal være fullført i svevfasen. J405: Beina skal være strake etter benveksling, beindeling 135°.	J205 	J405 	J605 	J805 	
Saksehopp Strake bein. Benveksling i svevfasen. Første bein må nå horisontal (ingen toleranse).	J206 		J606 		
Saksehopp 180° (Entrelacé) Strake bein. Benveksling i svevfasen. Første bein må nå horisontal (ingen toleranse). Bendeling etter vending definerer elementet.			J607 	J807 	
Sommerfugl / "butterfly" Beina delte, overkroppen skal være horisontale, lårene skal være horisontale eller over, ingen toleranse. Magen nedover.				J808 	
Dobbelt hjortesprang 90° i kneleddene, beindeling måles mellom lårene.			J609 	J809 	

Sidesprang med vridning Beindelingen definerer elementet. Tydelig pikering på 90°. Strake bein uten spark.		J410 90° 	J610 180° 	J810 180° 	
Landmålerhopp/ spagatsprang Første bein strakt uten spark. Bendelingen definerer elementet.	J211 		J611 	J811 	
Benvekslingshopp Strake bein uten spark. Første svingbeinet minst 45° før benveksling (ingen toleranse). Bendelingen etter veksling definerer elementet.			J612 	J812 	

2.3 Hinkesprang:

Pistolhopp / kosakkhopp Ett bein strakt, det andre bøyd. Knær samlet. Hofte og knevinkel 90° (15° toleranse). Ved skru/vending skal skruen/vendingen være fullført i svevfasen.		J413 		J813 	
Strakt hinkesprang med skru Strak kropp i luften, strake samlede bein. Rotasjonen skal fullføres i luften, valgfri plassering av armer.			J614 	J814 	
Strakt hinkesprang med skru - ett bein bøyd Kroppen rett, ett bein strakt, ett bein bøyd. Hoftevinkel og vinkel i bøyd kne: 90°.		J415 			
Hinkesprang med kneopptrekk med skru Tydelig kroppert posisjon i svevfasen. Kroppert posisjon, hofte- og knevinkel 90°. Rotasjonen skal fullføres i luften. Valgfri plassering av armer.				J816 	

3. Akrobatiske Elementer

For elementgjenkjenning viser vi til definisjonene i appendix 5.
 Dette inkluderer 30° toleranse for strake bein i pikert posisjon.

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

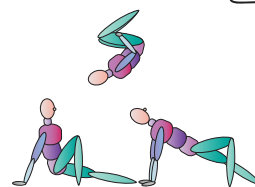
3.1 Foroverelementer

Forlengs saltoer

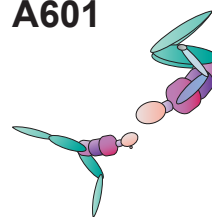
Avsprang og landing er valgfritt (ett bein / to bein)
 Unntak – A401: Landing i sittende posisjon må skje med hender og fot i bakken før noen annen del av kroppen.

A601: Kroppert posisjon
 A801: Pikert posisjon

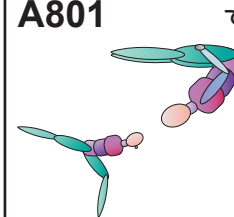
A401



A601



A801

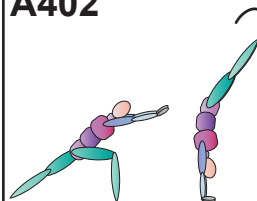


Forlengselementer / stift

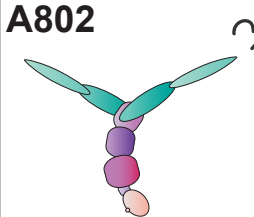
A402, A802: Avsprang fra ett bein og valgfri landing (ett bein / to bein).

A402: Stift.
 A802: Stift uten hender.

A402



A802



3.2 Bakoverelementer

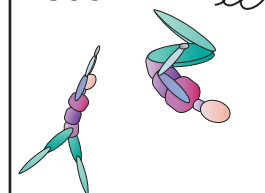
Baklengs salto

A803: Avsprang fra ett bein, landing på ett eller to bein, salto i kroppert posisjon.

A603



A803



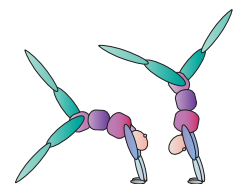
Baklengselementer med håndkontakt

A411: Bro-overgang bakover.

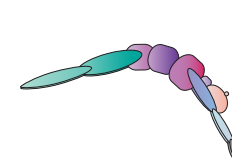
A604: Flikk-flakk.
 Avsprang fra to bein, landing på ett eller to bein.

A804: Gainer-flikk-flakk.
 Avsprang fra ett bein, landing på ett eller to bein.

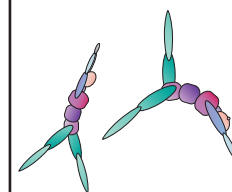
A404



A604



A804



3.3 Sideveis elementer

Sideveis salto

Sideveis salto kan variere med hensyn til avsprangsretning (mellom forlengs og sideveis med 45° toleranse). Avsprang og landing kan skje på ett eller to bein. Kroppsposisjon er valgfri (f.eks. sammenkrøket, pikert). Landingen må være sideveis.

A805



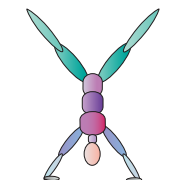
Sideveis hjul-elementer

A206: Hjul.

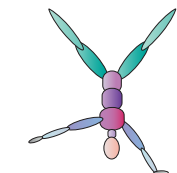
A406: Laget kan velge å bruke enten den første eller den andre hånden i et hjul.

A806: Fritt hjul.

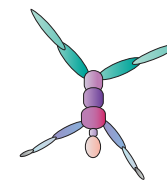
A206



A406



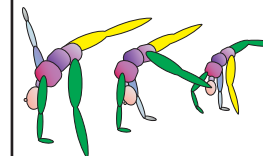
A806



Sideveis Gumbi

A807: Gumbi = "Brobue-sirkel": Hjul i en buet posisjon, start sideveis eller baklengs.

A807



4. Gruppeelementer

Alle gymnastene på laget må delta og spille en aktiv rolle i enten et synlig løft fra gulvet eller et kast (dvs. løfte, bli løftet, kaste og/eller ta imot eller bli kastet), som kan utføres i én (1), to (2) eller tre (3) grupper med minst tre (3) gymnaster i hver gruppe. Hvis det utføres i grupper, må de utførte gruppeelementene ha samme kodenummer, men elementene trenger ikke å være like.

Et løft innebærer at gruppen må løfte minst én gymnast helt opp fra gulvet ved aktiv støtte fra medgymnaster.

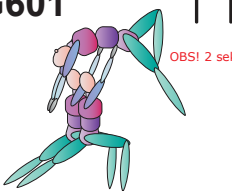
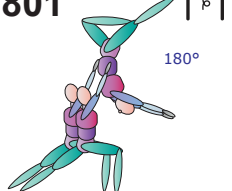
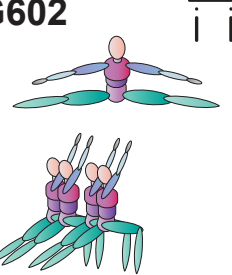
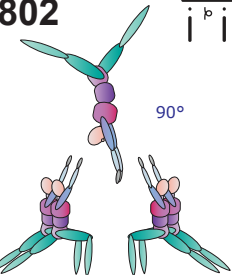
Den løftede gymnasten(e) kan enten bli tydelig løftet av de andre, eller de andre kan støtte dem slik at de er i stand til å holde seg oppe fra gulvet under gruppeelementet.

Aktiv støtte betyr at støttespilleren må jobbe for å utføre løftet eller for å holde sin egen posisjon for å virkelig støtte den løftede gymnasten (f.eks. ikke bare ligge eller være i "balasana"-stilling på gulvet). Støtte i stående stilling, på alle fire eller lignende, mens andre bruker dem til å løfte, er akseptabelt.

Hvis laget utfører et kast fra én gruppe til en annen, regnes den kastende og mottakende gruppen som én samlet gruppe.

I gruppeelementer med rotasjoner og vridninger refererer rotasjonen/vridningen alltid til gymnasten(e) som blir løftet eller kastet (ingen toleranse i rotasjon/vridning). Rotasjon/vridning under løft måles fra bakken til bakken. Rotasjon/vridning under kast måles i den frie svevfasen.

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

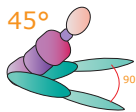
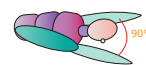
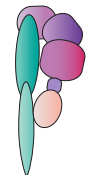
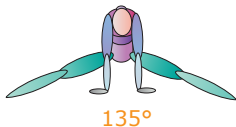
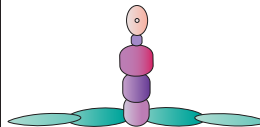
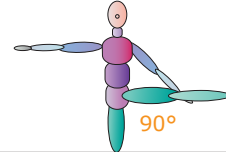
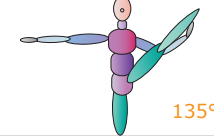
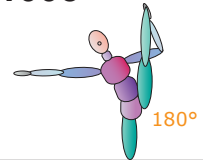
Løft G601: De(n) løftede gymnast(ene) skal ikke berøre gulvet i minst to sekunder. G801: Løft med rotasjon rundt lengde-, tverr- eller sagittalakse ($\geq 180^\circ$). Rotasjon/skru i løftet måles fra gulvet til gulvet.			G601 	G801 	
Kast De(n) kastede gymnast(ene) skal vise en tydelig svevfasen, uten støtte fra de andre gymnastene. G802: Rotasjon/skru måles i svevfasen uten at de andre gymnastene berører. Kast med rotasjon rundt lengde-, tverr- eller sagittalakse ($\geq 90^\circ$)			G602 	G802 	

5. Fleksibilitetselementer (F)

Posisjonen må vises tydelig, men trenger ikke være statisk.
Formen må være stabil og tydelig definert under fleksibilitetselementet.

Beindeling definerer elementet, og beina må være strake.
Kravet til hoftevinkel må oppfylles. Kravet til overkroppens bøy må oppfylles fullstendig, uten noen toleranse.

Teksten definerer elementene, bildene er kun veiledende.

Sittende pikert med delte bein Bendeling skal minst være 90°. F401: overkropp strakt fremoverlent med 45° (mot gulvet) F801: overkropp strakt fremoverlent helt ned til gulvet (brystkasse og/eller skuldre berører gulvet).		F401 		F801 	
Stående/sittende pikert F602/802: Brystkasse og/eller skuldre må berøre strake bein. Beina skal være samlet med 15° toleranse.		F402 	F602 	F802 	
Frontspagat Lår må berøre gulvet. Posisjonen til overkroppen og armer er valgfri.					F1003 
Sidespagat Bein og hofte i en rett linje. Posisjonen til overkroppen og armer er valgfri. F1004: Lår må berøre gulvet.				F804 	F1004 
Knestående beinsløft til siden Fritt bein løftes til siden med hjelp av hånden. Hofteledd skal være rett. Å lene seg til siden og berøre gulvet med hånden er valgfritt.		F405 		F805 	F1005 

6. Nasjonale tillegg

a) Trenere og gymnaster oppfordres til å sende inn forslag til nye elementer som ikke allerede står i Appendix A1.

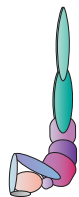
b) Alle forslag til nye elementer sendes til TKTR senest to måneder før den aktuelle nasjonale konkurransen eller tre måneder før den aktuelle internasjonale konkurransen.

c) Forespørselen må inneholde en beskrivelse, tekniske tegninger og figurer i tillegg til en video.

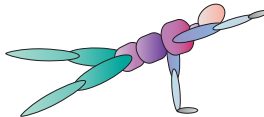
For øvrige opplysninger henvises det til internasjonalt reglement.

1.1: Håndstøttede Balanser

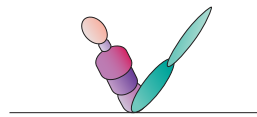
HB102 J



HB103 >



HB104 y



HB105 y



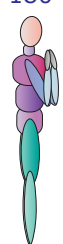
HB106 y



2.1 Hopp:

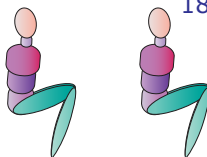
J101 >

180°



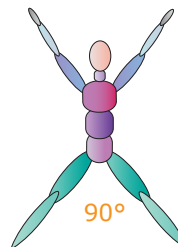
J102 >

180°



J103 x

90°



3. Akrobatiske Elementer

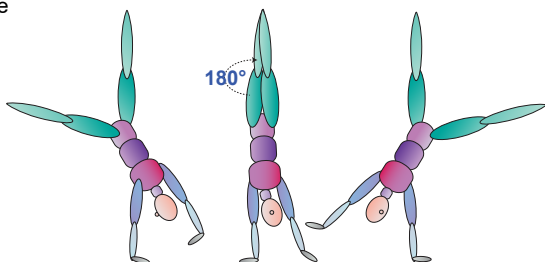
A408* Sideveis element

Hjul med halv vending

Beina skal samles i det man vender. Vendingen gjennomføres med ett steg med hendende. Hjulet avsluttes med tydelig delte bein og brystet tydelig til motsatt side av det man startet med før beina treffer gulvet.

Hjulet skal rotere rundt sagital akse i frontalplanet. Elementet skal utføres med jevn flyt.

A408*



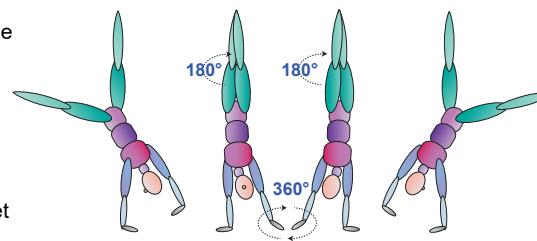
A608* Sideveis element

Hjul med hel vending

Beina skal samles i det man vender. Vendingen gjennomføres med to steg med hendende. Hjulet avsluttes med tydelig delte bein og brystet tydelig til samme side av det man startet med før beina treffer gulvet.

Hjulet skal rotere rundt sagital akse i frontalplanet. Elementet skal utføres med jevn flyt.

A608*



Appendix A2

Frittstående – Utførelse

1. Retningslinjer for summering av utførelsestrekk

Oppsummering utførelsestrekk				
Antall gymnaster	Størrelse på trekket:	Mindre feil	Moderat feil	Større feil
En gymnast		Veldig liten (0,1)	Liten (0,2)	Medium (0,4)
Mindre enn halvparten		Liten (0,2)	Medium (0,4)	Stor (0,7)
Halvparten eller mer		Medium (0,4)	Stor (0,7)	Veldig stor (1,0)

- Vurder feil per gymnast før man vurderer troppens samlede trekk
 - GYMNAST først
 - TROPPEN deretter
- Flere feil fra én enkelt gymnast for enhver del av programmet kan til sammen øke feilens alvorlighetsgrad – fra mindre til moderat, eller fra moderat til stor feil. Identifiser alle individuelle feil og klassifiser dem per gymnast som enten **mindre**, **moderat** eller **stor** feil. Dersom det er mer enn én feil, summeres de og rundes ned til nærmeste type feil (0,2 for moderat, 0,4 for stor) i henhold til første rad i tabellen over (Én gymnast gjør feil). Alle utførelsestrekk fra 11.4.2 vurderes samtidig.
 - Eksempel: én gymnast gjør én mindre og én moderat feil ($0,1 + 0,2 = 0,3$). Dette rundes ned til 0,2 og blir klassifisert som en moderat feil for denne gymnasten.
 - Eksempel: én gymnast gjør én mindre og to moderat feil ($0,1 + 0,2 + 0,2 = 0,5$). Dette rundes ned til 0,4 og blir klassifisert som en stor feil for den gymnasten.
- Estimer antall gymnaster som gjør de mindre, moderate og større feilene som identifisert ovenfor. For hver type feil, kan det være enten én gymnast, mindre enn halvparten av troppen eller halvparten av troppen eller flere.
 - Eksempel: to gymnaster (mindre enn halvparten av troppen) gjør mindre feil, og én gymnast gjør en stor feil.
- Oppsummer trekkene for troppen. Det oppsummerte utførelsestrekket for troppen er definert av antall gymnaster som gjør feil av typene mindre, moderat og stor. De tilgjengelige trekkene for enhver del av programmet er **0,1 - 0,2 - 0,4 - 0,7** eller **1,0**. Kombinasjoner av ulike størrelser av feil summeres og rundes ned til nærmeste tilgjengelige trekk i henhold til tabellen over.
 - Dersom det kun er mindre feil, kan trekket aldri overstige **0,4**
 - Dersom det er moderate feil, inkludert eventuelle mindre feil, kan trekket aldri overstige **0,7**
 - Dersom det er store feil, inkludert mindre og/eller moderate feil, kan trekket aldri overstige **1,0**

- Når trekkene for troppen vurderes, kan ikke de samlede oppsummerte trekkene fra alle gymnastene øke feilens alvorlighetsgrad.
Eksempel: flere gymnaster med oppsummerte moderate feil kan ikke resultere i mer enn et moderat trekk.

Eksempler på oppsummering av utførelsestrekk:

1. En tropp med 10 gymnaster utfører en rytmisk sekvens (RS). Seks gymnaster utfører sekvensen uten strake vrister, én gymnast henger en takt bak de andre, én gymnast har armene i en litt annen posisjon enn de andre gymnastene. Hvordan summeres utførelsestrekket i dette tilfellet?

Gymnast 1-6: mindre feil (utstrekning)

Gymnast 7: mindre feil (synkronitet)

Gymnast 8: mindre feil (lik utførelse)

= 8 x mindre feil = mer enn halvparten av troppen → 0,4 i trekk.

2. En tropp med 10 gymnaster utfører HB1001. Fire gymnaster tar flere skritt, men holder håndstående i to sekunder, fire andre gymnaster går ned fra håndstående en takt tidligere enn de andre gymnastene og én gymnast har lett bøyde armer og tar ett skritt. Hvordan summeres utførelsestrekket i dette tilfellet?

Gymnast 1-4: moderat feil (balanse og kontroll)

Gymnast 5-8: mindre feil (synkronitet)

Gymnast 9: mindre feil (utstrekning) og mindre feil (balanse og kontroll) → én moderat feil

= 5 x moderat feil (0,7) + 4 x mindre feil (0,2) = halvparten av troppen eller mer 0,9 → 0,7 i trekk.

3. En tropp med 10 gymnaster utfører HB1001. Ni gymnaster utfører en perfekt håndstående men går ned etter ett sekund. Én gymnast tar flere skritt, men holder balansen i to sekunder. Hvordan summeres utførelsestrekket i dette tilfellet?

Gymnast 1-9: ingen trekk

Gymnast 10: moderat feil (balanse og kontroll) og mindre feil (synkronitet)

= 1 x moderat feil (0,2) + 1 x mindre feil (0,1) = én gymnast = 0,3 → 0,2 i trekk.

2. Frittstående - Oppsummerte utførelsestrekk

Type feil	Mindre	Moderat	Stor
1.1 Synkronitet i henhold til koreografi			
Trekk hvis en gymnast ikke er synkron med resten av troppen i henhold til koreografien.	Gymnast omtrent en taktdel før/etter	Gymnast er ca. to taktdeler før/etter (f.eks avslutter en balanse for tidlig)	Gymnast er "helt ute", utførelse er helt forskjellig eller utfører ingenting
1.2 Lik utførelse			
Trekk hvis elementer, som skal utføres likt, utføres ulikt. Dette trekket inkluderer feil i vanskeelementer (f.eks. bendeling, rotasjon, vinkler, kroppsposisjon, bøyd ståben eller armer med støttevekt).	Små ulikheter. F.eks. <15 variasjon i beindeling innad i troppen	Tydelige ulikheter. F.eks. >15-45 variasjon i beindeling innad i troppen	Veldig tydelige ulikheter. F.eks. over 45 variasjon i beindeling innad i troppen
1.3 Utslag og utstrekning			
Trekk ved manglende utslag og/eller utstrekning	Utførelse med begrensninger i bevegelsesutslag. Ikke optimal utstrekning, f.eks. ikke strake vrister		
1.4 Balanse og kontrollert utførelse			
Trekk hvis det er mangel på balanse eller kontroll i elementer eller bevegelser (inkludert vanskeelementer).	Ekstra/mot-bevegelser for å opprettholde balansen. Et hopp/steg for å opprettholde balansen.	Flere hopp/steg for å opprettholde balansen. Hånd eller kne-støtte.	Fall. Total tap av balanse som fører til et fall til sittende, liggende eller til hender og føtter
1.5 Presisjon i formasjoner			
Trekk hvis gymnastene ikke danner den formen på formasjonen som er oppgitt på vanskeskjema	Gymnast ute av formasjon		

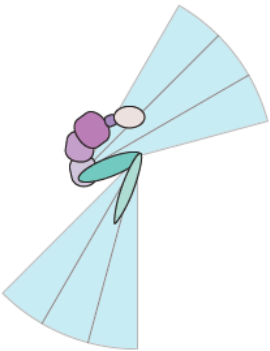
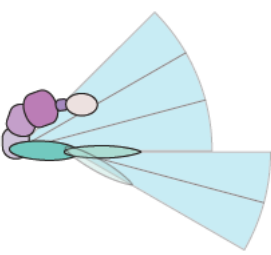
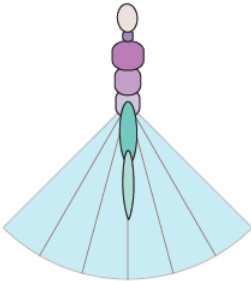
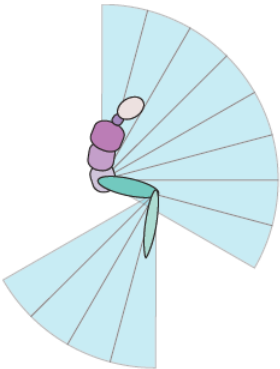
Appendix A3

Tumbling og Trampett – Gjenkjenning av elementer for vanskeverdier

1 Kroppsposisjoner i tumbling og trampett

Gymnastene kan rotere i kropperte/«pucked», pikerte eller strake posisjoner.

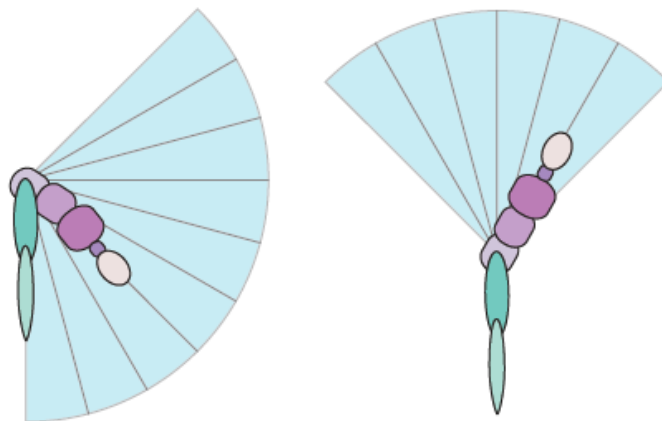
I doble og triple saltoer med mer enn en halv skru, kan den kropperte posisjonen være noe mer åpen og kalles pucked. For vansker er denne posisjonen den samme som kroppert.

Kroppert posisjon	Pikert posisjon	Strak posisjon	Pucked posisjon
			
I en kroppert kroppsposisjon er knær og hofte bøyd og trukket mot brystet. 135° eller mindre for hofte og 135° eller mindre mellom lår og ben er akseptabelt. Alle kroppsposisjoner der ben er bøyd $\leq 90^\circ$ regnes som kropperte (uavhengig av hofte).	I en pikert kroppsposisjon er kroppen bøyd i hoften med strake ben. 135° eller mindre for vinkelen til hoftene er akseptabelt. En liten bøy i knærne (maks 30°) er tillatt.	En strak kroppsposisjon er akkurat 180° i både hofte og knær. 135°* eller mer i vinkelen til hoften er akseptabelt.	En pucked kroppsposisjon er typisk 120° i hoften og 90°-120° i knærne. Dette er en modifisering av den kropperte posisjonen for å skru i flere saltoer. Pucked posisjon regnes som kroppert i D-verdien.

I forover saltoer bestemmes kroppsposisjon etter sats fra overkropp når 135° frem til de gjenstående 120° (før landing).

I bakover saltoer bestemmes kroppsposisjonen etter sats fra overkropp når 90° og frem til de gjenstående 120° (før landing).

Denne fasen kalles luftfase, og det er den laveste kroppsposisjonen i denne fasen som bestemmer vanskeverdien på hoppet. Dette gjelder også for doble/triple saltoer hvor kroppsposisjonen må bli holdt gjennom hver enkel rotasjon.



Gjenkjenning av pikert (til venstre) kontra strak (høyre). Bildet viser vinkelen.

2. Krav til skru.

Kroppsposisjoner er definert i A5 punkt 1.

Tilleggsverdier for skruer gjelder når avviket er maksimalt 45° fra fullført skru. Et element kan kun få verdien for fullførte halve (180°) skruer. Hvis skruen er underrotet med mer enn 45° , får elementet ikke verdien for påbegynt skru, kun fullførte 180° skruer. Skruavviket måles med hoften til gymnasten. Alt avvik fra fullførte skruer vil resultere i utførelsestrekk fra E-panelet.

Skruer i doble og triple saltoer med færre enn to skruer i den obligatoriske omgangen krever at det er samme antall skruer i hver salto for hver gymnast. Oppdelingen av skruer har en toleranse på 90° .

Tsukahara uten skru i saltoen oppfyller ikke kravet til skru på trampett.

3. Doble og triple saltoer

I trampett, telles doble og triple saltoer fra trampetten til landing. Dette betyr at Tsukahara, Kasamatsu og overslag salto er doble saltoer. Dobbelt Tsukahara, dobbel Kasamatsu og overslag med dobbel salto er triple saltoer.

4. Whipback

En whipback i tumbling er definert som en enkel bakover salto med svai kroppsposisjon og utført i skulderhøyde eller lavere. Et element utført høyere enn skulderhøyde og/eller uten svai kroppsposisjon er definert som en strak salto.

5. Elementer som ikke er salto

For araber, stift, kastestift og flikk-flakk skal det være kontakt fra hender til føtter. Grensen for kontakt er lett berøring med minst en hånd og en fot.

6. Tsukahara 360° og Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° (kroppert eller strak) og Kasamatsu (KAS) (kroppert eller strak) skal bedømmes som samme element. Dette gjelder også TSU 720° og KAS 360°.

7. Gjennkjenning av ulike elementer

Elementer med samme kroppsposisjoner kan telle som ulike, hvis elementet utføres med ulike kroppsposisjoner og skruer i de forskjellige saltoene.

En dobbel pikert salto med halv skru er ulik en dobbel salto med halv skru der første salto er strak og andre salto er pikert, når det gjelder komposisjon. Begge elementene gir allikevel samme vanskeverdi.

Det samme gjelder for doble og triple saltoer med skru. En dobbel salto med hel skru i første salto og halv skru i andre salto er ulik en dobbel salto med hel skru i andre salto og halv skru i siste salto, dersom kroppsposisjon er lik i begge elementene i alle saltoene.

I doble og triple saltoer med to eller flere skruer har eksakt plassering av skruene i saltoene ingen betydning for komposisjon.

Appendix A4

1. Tumbling og trampett – Generelle feil og trekk

Ulike trekk gjelder i hver fase av saltoer (inkl. hoppredskap). Hvert trekk som beskrives nedenfor angir også hvor mye eller hvor mange trekk som kan gis som følgende:

- i. Det må ikke gis mer trekk for en fase enn det som står som maksimalt trekk markert i parentes bak overskriftene.
- ii. Kun et trekk kan gis.

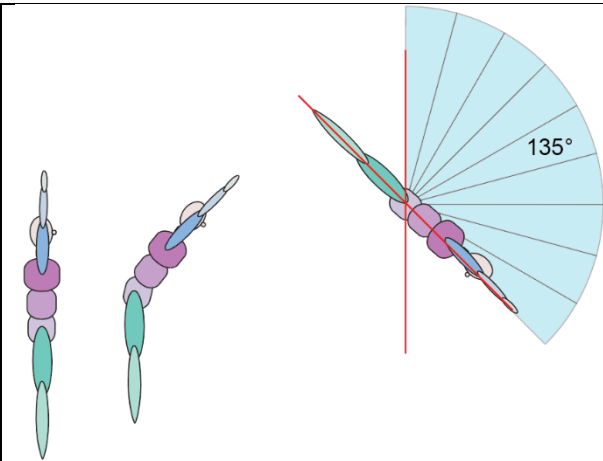
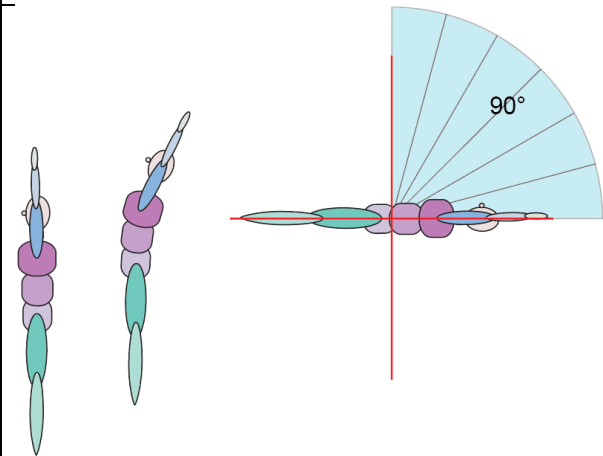
Eks. (0,3 – i) betyr at det kan gis maksimalt 0,3 i trekk samlet fra trekktabellen, mens (0,3 – ii) betyr at det kan gis maks 0,3 i trekk og det kan kun gis et trekk fra trekktabellen,

1.1 Faser i saltoer og hoppredskap

1.1.1 Satsfase

Trekkene som kan tas i denne fasen er tidlig skru (trampett og tumbling), samt avsats fra hoppredskap. Tidspunktene er som følger:

- Forlengs salto: Fra kontakt med apparatet til de første 135° med rotasjon av overkroppen
- Baklengs salto: Fra kontakt med apparatet til de første 90° av rotasjon av overkroppen.

	For alle forlengs saltoer blir satsfasen bedømt fra kontakten med apparatet til de første 135° av rotasjon med overkroppen
	For alle baklengs saltoer blir satsfasen bedømt fra kontakten med apparatet til de første 90° av rotasjon med overkroppen

1.1.2 Luftfase

Denne fasen startet på slutten av satsfasen. Når den slutter, avhenger av kroppsposisjon i salto. Kroppsposisjon i saltoer og høyden på enkeltsaltoer kan kun trekkes for i denne fasen.

- Kroppert, pucked og pikerte saltoer: Luftfasen for disse hoppene slutter når den optimale kroppsposisjonen har blitt oppnådd og gymnasten begynner å åpne saltoen
- Strak salto: Luftfasen for disse hoppene ender ved de siste 120° av rotasjon for overkroppen (klokken 2 for beina når disse er på linje med overkroppen)

1.1.3 Forberedelse til landing

Denne fasen er fra slutten på luftfasen (se over) frem til landing på landingsfeltet.

1.1.4 Landingsfase

Denne fasen er fra første kontakt med landingsfeltet til utøveren oppnår en stillestående posisjon (inkludert hvis trener sikrer i noen av fasene).

1.2 Utførelsestrekk i satsfasen

1.2.1 Tidlig skru (0,1 – ii)

Tidlig skru	Bruk:	Alle saltoer. Ikke til bruk på hoppredskap eller andre tumblingelementer eks. stift. Hoftene skal være vinklet mot satsretning i satsen (45° toleranse)		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3
Hofte >45° i satsen	Per gymnast/per element	X		

1.2.2 Kontakt med hoppredskapet (0,6 – i)

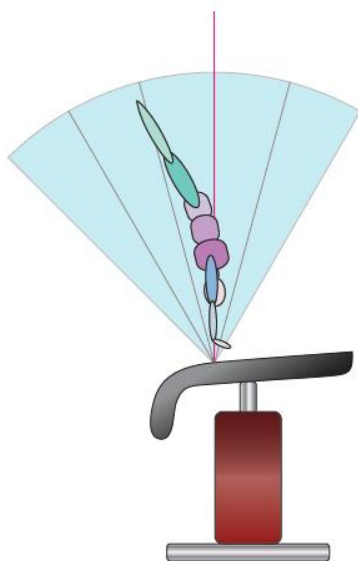
Gymnasten skal berøre hoppredskapet med begge hender[†], ha en utstrakt kroppsposisjon når hoppredskapet forlates** og oppnå et tydelig skyv på hoppredskapet som gir et vertikalt løft i svevfasen.

Når hoppredskapet forlates, skal gymnasten være vertikal (under 45° vinkel mot trampetten og under 30° vinkel mot landingsfeltet) og i en utstrakt kroppsposisjon (knær, hofte og skuldervinkel > 135°) med strake armer (> 135° i albue).

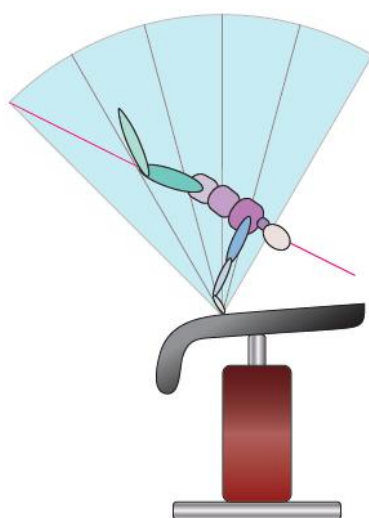
Det er ingen krav til kroppsposisjon før hoppredskapet berøres.

Trekk: 0,6 om hoppredskap berøres av bare en hånd[†]

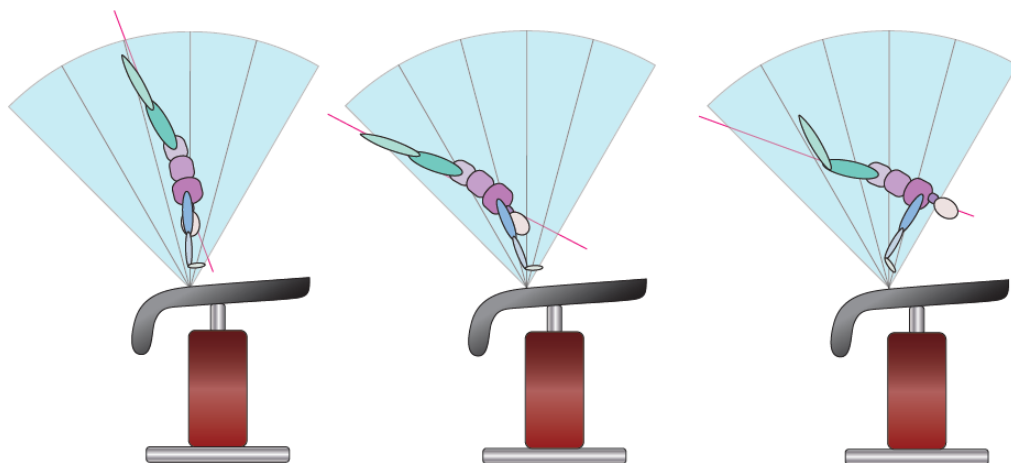
[†]Gjelder ikke om gymnasten kun har 1 hånd/arm.



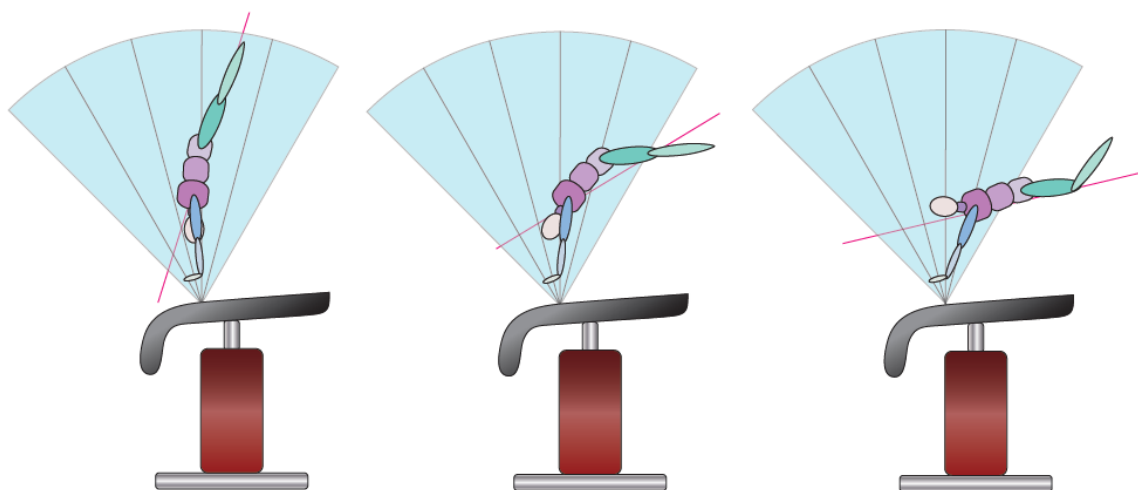
Figur 1 - *En vertikal linje fra berøringspunktet markerer vertikalen der toleransen er 45 mot trampetten og 30 mot landingsfeltet. Dette skaper en kjegleformet sone der spissen av kjeglen er berøringspunktet.



Figur 2 - **Når hoppredskapet forlates kan en linje trekkes gjennom gymnasten fra skuldre til knær. Denne linjen skal være innenfor toleransen beskrevet i Figur 11



Figur 3 – For overslag: Ingen trekk - 0,1 - 0,3



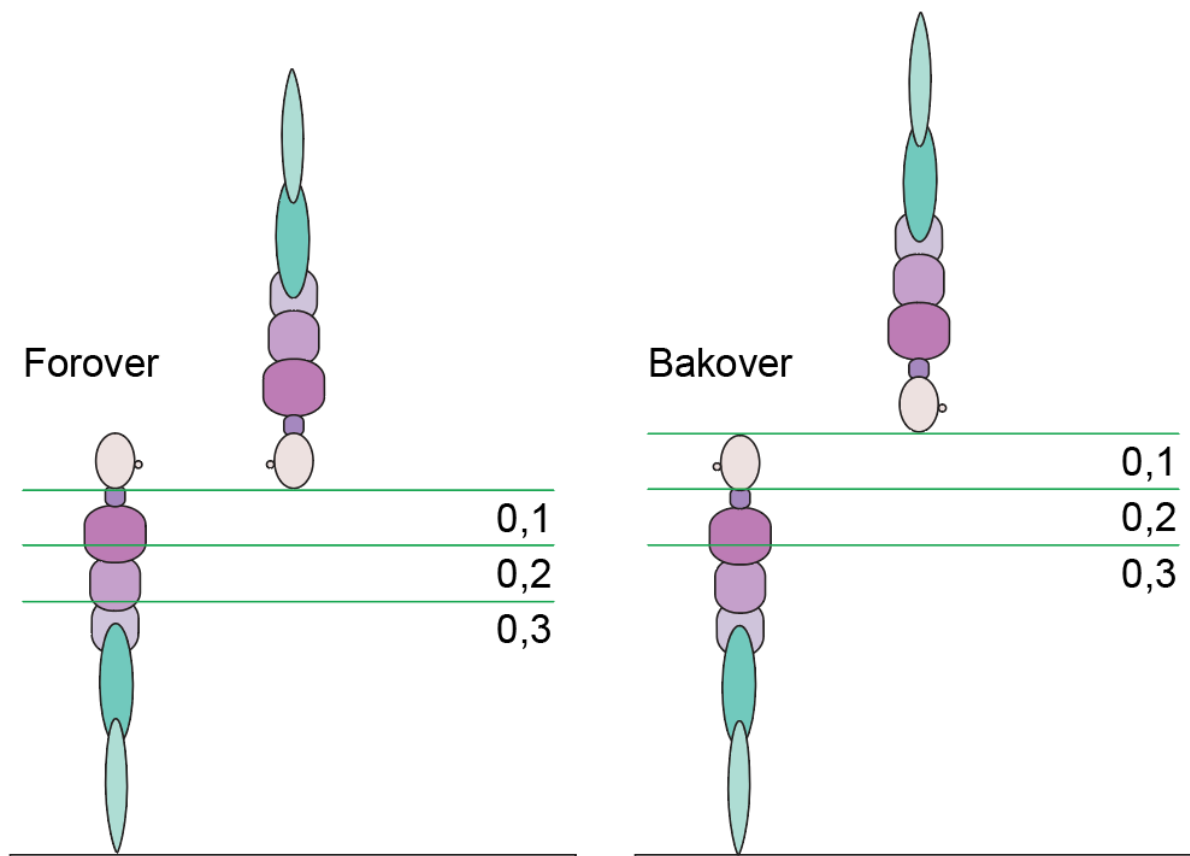
Figur 4 - For Tsukahara: Ingen trekk - 0,2 - 0,3

1.3 Utførelsestrekk i luftfasen

1.3.1 Høyde på enkeltsalto (0,3 – ii)

Dette trekket gjelder kun enkle saltoer og ikke doble/triple. For tumbling gjelder det kun sisteelement.

Høyden måles fra gymnastens hode når de står oppreist på landingsfeltet.

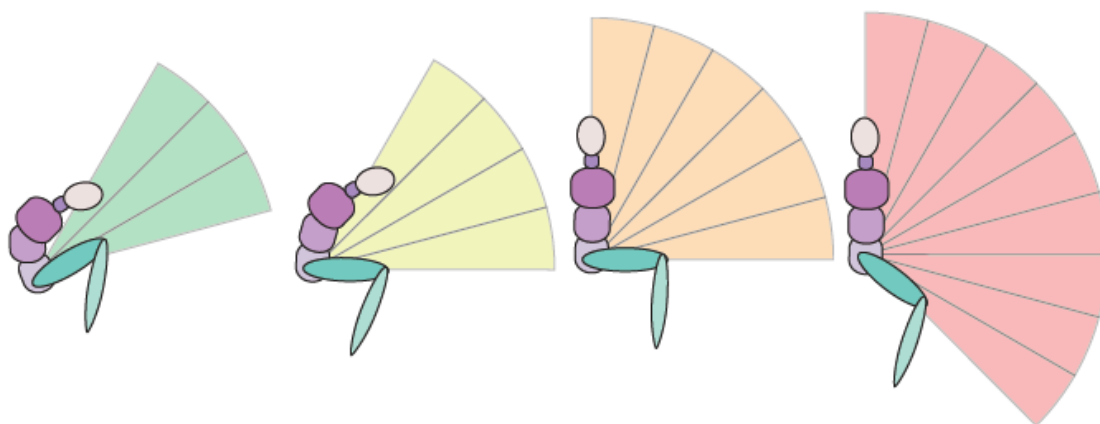


1.3.2 Kroppsposisjon i saltoer (0,5 – i)

Gymnaster kan utføre saltoer i kropperte/pucked, pikerte eller strake posisjoner (per definisjoner i Appendix A3). Trekkene gjelder flyvefasen (etter sats og før forberedelse til landing). Det er ingen trekk i sats eller forberedelse til landing for kroppsposisjon.

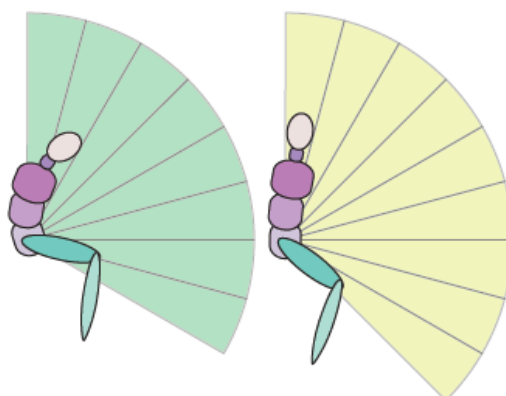
Kropperte/pucked, pikerte og strake kroppsposisjoner skal utføres med en tydelig og definert kroppsform med samlede føtter og ben og strake vrister. Både hofte- og knevinkel påvirker trekk for kroppsposisjon. Armene skal være inntil kroppen i saltoen. Det er egne trekk for posisjon av ben og hode. Trekk for kroppsposisjon i doble og triple saltoer er pr. element (ikke pr. salto).

Kroppsposisjon: kroppert salto - trekk



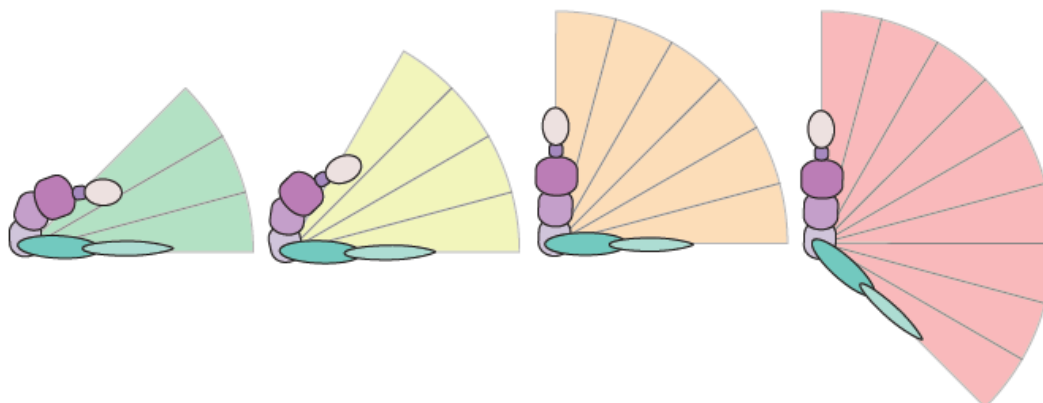
Figur 5 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

Kroppsposisjon: pucked salto – trekk



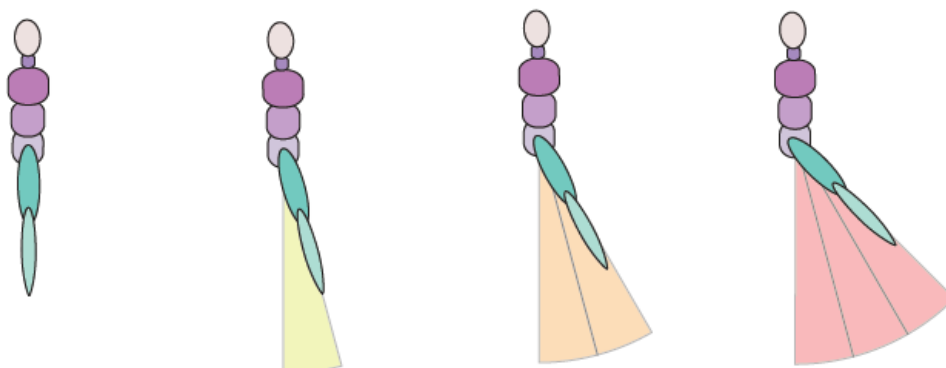
Figur 6 - Ingen trekk (hoftevinkel ~120) - 0,1 (hoftevinkel ~135)

Kroppsposisjon: pikert salto - trekk

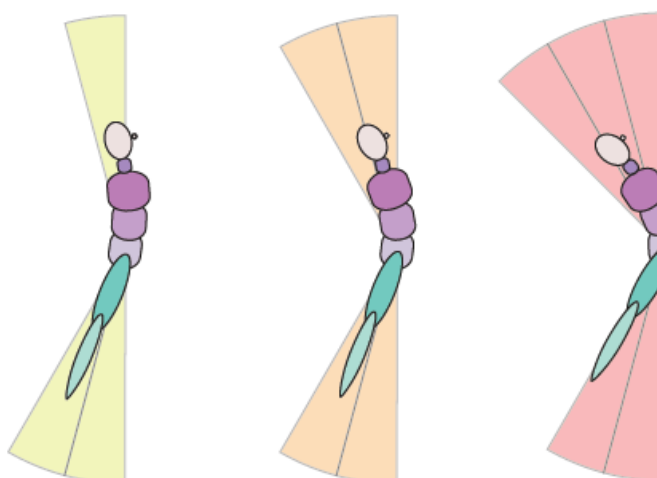


Figur 7 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

Kroppsposisjon: strak salto – trekk



Figur 8 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

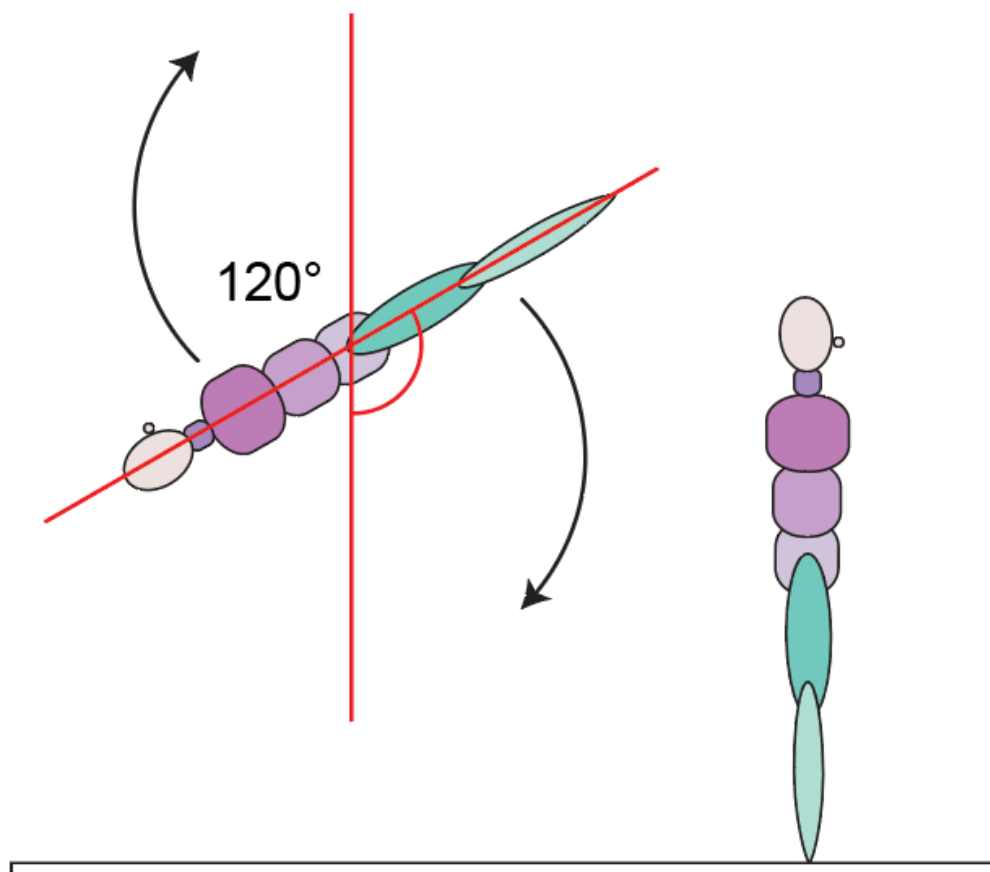


Figur 9 - Ingen trekk - 0,1 - 0,2 - 0,3

1.4 Utførelsestrekk i forberedelse til landing

1.4.1 Utstrekk (0,3 – i)

Når utstrekk fra en lukket kroppsposisjon til utstrakt posisjon ($>150^\circ$ i hofte og kneledd) er holdt fra de siste 120° av saltoen er det ikke noe trekk.



Følgende gir utførelsestrekk under åpning av saltoen:

- Delvis utstrekk: Saltoen åpnes ikke helt ($>150^\circ$ i hofte og kneledd) fra en lukket kroppsposisjon. Delvis åpning ($135-150^\circ$ i hofte og kneledd) gir 0,1 i trekk.
- Sen utstrekk: Utstrakt kroppsposisjon oppnås etter siste 120° av saltoen.
- Utstrakt kroppsposisjon blir ikke opprettholdt: Hvis utstrakt kroppsposisjon ikke holdes frem til siste 120° av saltoen.
- Ingen utstrekk: Dette gjelder når kroppsposisjonen aldri når utstrakt posisjon.

Utstrekk	Bruk:	Alle siste saltoer (inkl. siste rotasjon i doble/triple)		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3
Delvis utstrekk	Per gymnast	X		
Sen utstrekk eller utstrekk ikke opprettholdt	Per gymnast	X		
Ingen utstrekk	Per gymnast			X

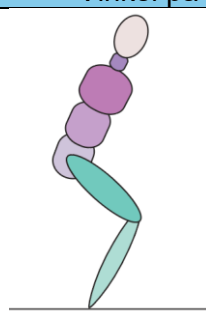
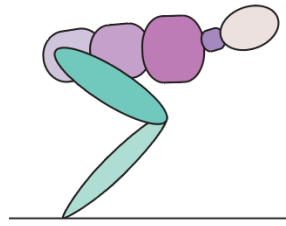
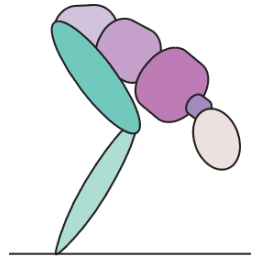
1.4.2 Ferdigstilling av skru (0,4 – i)

Skru	Bruk:	Alle siste saltoer		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3
Skru ikke ferdig de siste 90° av saltoen	Per gymnast/element	X		
Under/overrotert skru i landingen		X (30°-45°)		X (>45°)

1.5 Utførelsestrekk i landingsfasen**1.5.1 Landingsposisjon (0,3 – ii)**

Landingsposisjon blir bedømt i det gymnasten først lander, dette kan være før gymnasten oppnår kontroll i landingen. Gymnastene skal lande det siste elementet med en oppreist kropp innenfor landingsområdet. Overkroppen over horisontalen (90°) gir ikke trekk. Det samme gjelder bøying av beina så lenge hofta ikke dropper under kneet (dyp knebøy).

Landingsposisjon	Bruk:	Alle siste elementer		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3
Posisjon på overkroppen	Per gymnast/element	X	X	
Hofte under kne (Dyp knebøy)		X		X

Vinkel på hoften	Trekk:
	Ingen trekk – Overkropp er tydelig over horisontalen (90° fra oppreist posisjon)
	0,1 Overkroppen er tett på horisontalen
	0,2 Overkroppen er tydelig under horisontalen

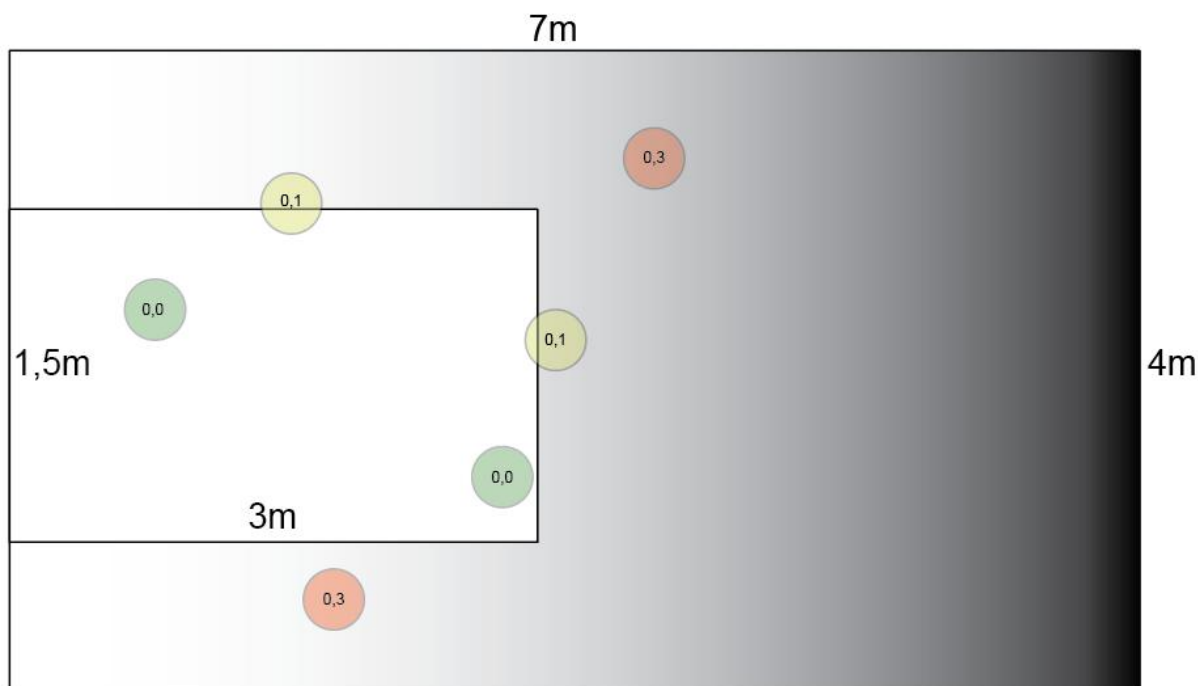
1.5.2 Landing i landingssonen (0,3 – ii)

Første kontakt med landingsområdet skal være innenfor en sone på 1,5 * 3,0 m.

Dersom første kontakt berører området utenfor landingssonen er det et lite trekk, men dersom første kontakt med landingsområdet er helt utenfor landingssonen, er det et stort trekk.

Det er tillatt å ta et steg utenfor landingssonen etter første kontakt med landingsområdet.

I tumbling skal siste elementet landes i landingssonen.



Figur 10 - Landingssonen markert i hvitt

1.5.3 Kontroll i landing (1,0 – ii)

Landingen skal være kontrollert og vise en tydelig «stopp» posisjon (selv om denne ikke blir holdt da gymnasten må forlate landingsfeltet uten forsinkelse).

Det er tillatt å ta et skritt bort fra apparatet såfremt hofta ikke vrir mer enn 45°.

Det er ikke nødvendig at gymnasten samler beina igjen etter at kontroll har blitt oppnådd før de forlater landingsfeltet.

Bevegelse av andre kroppsdeler (eks. en arm som ikke støtter) gir ikke trekk.

0,1 i trekk for mindre korreksjon før kontroll i landingen. Eks. enkelt skritt eller hopp bort fra apparatet som enten vrir hofta mer enn 45° eller beveger begge beina fra landingspunktet.

0,2 i trekk for moderat korreksjon før kontroll i landingen. Eks. skritt eller hopp mot apparatet eller til siden.

0,3 i trekk for stor eller flere korreksjoner i et forsøk på å oppnå kontroll. Eks. flere skritt uansett retning.

0,5 i trekk for lett berøring av hånd, albue eller kne uten at det blir lagt vekt på denne kroppsdelene.

1,0 i trekk når gymnasten faller (støttende vekt blir lagt på en annen kroppsdel enn føttene før kontroll oppnås). Hvis gymnasten tar flere skritt og forlater landingsfeltet fortsatt oppreist for så å falle blir trekket 0,3.

Utførelsestrekk	Bruk:	Kontroll i landingen på siste element		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3 eller mer
Tap av kontroll	Per gymnast/element	X	X	X 0,5 1,0

1.5.4 Sikring og mottak

Trener er kun tilstede for å reagere i tilfelle farlige situasjoner oppstår.

Utførelsestrekk	Bruk:	Sikring og mottak		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3 eller mer
Sikring/mottak*	Per gymnast/element			1,0
Manglende sikring	Per gymnast/element			1,5

*Kun mottak/sikring hvor gymnasten har et gyldig hopp vil gi trekk. Eks. sikring i et hopp som går direkte til rygg gir ikke trekk for mottak.

1.6 Andre trekk

1.6.1 Strøm (0,1 – i)

Strøm (tiden mellom hver gymnast) skal være jevn. Minst to gymnaster skal være i bevegelse samtidig. I tumbling skal ikke neste gymnast starte sitt første element før forrige gymnast har fullført sitt siste element.

Utførelsestrekk	Bruk:	Strøm: Tid mellom hver gymnast skal være jevn		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3 eller mer
Uregelmessig strøm/ingen strøm	Per gymnast hver gang	X	-	-

1.6.2 Jogge tilbake mellom rundene (0,4 – ii)

Gymnastene skal jogge tilbake mellom runde en og to. De skal også jogge samlet.

Utførelsestrekk	Bruk:	Ikke jogge samla tilbake		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3 eller mer
Ikke jogge tilbake	Per tropp per runde	-	-	0,4
Ikke jogge samlet				

1.6.3 Løpe gjennom (3,0 – i)

Hvis en gymnast løper forbi/over apparatet uten å forsøke på et gyldig element vil det medføre trekk. Ingen andre utførelsestrekk skal i så tilfelle gis.

Utførelsestrekk	Bruk:	Gymnasten løper over/forbi apparatet uten å forsøke på et gyldig element.		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3 eller mer
Løper gjennom/forbi	Per gymnast	-	-	3,0

1.6.4 Feil antall gymnaster (3,0 – i)

Hvis det er flere eller færre enn 6 gymnaster i en runde, eller det er ulikt antall kvinner/menn i miksklassen gis det 3,0 poeng i trekk per gymnast for mye/for lite.

1.6.5 Kroppsposisjon i elementer som ikke er salto (0,4 – i)

Gjelder bare i tumbling. Elementer som araber, flikk-flakk og sift må bli utført med en tydelig og definert kroppsposisjon med føttene samlet når de skal være det. Armer og bein skal være strake når de forlater tumbling, og det er mulig å trekke for både hode og føtter.

Utførelsestrekk	Bruk:	Elementer som ikke er saltoer		
	Omfang:	0,1	0,2	0,3 eller mer
Armer/skuldre, hofte og kne vinkel	Per gymnast/element	X	X	-
Splitta/kryssa bein, hode ut av posisjon og feil på føttene		X		

1.6.6 Tap av hastighet/moment i tumbling (0,3 – i)

Gymnasten skal opprettholde hastigheten/momentet frem til landing av siste element. Den kinetiske energien/hastigheten kan overføres mellom rotasjon, hastighet og høyde. Tap av hastighet/moment kan trekkes med 0,1, 0,2 eller 0,3, der 0,3 benyttes i det tilfellet gymnasten omtrent står stille.

Appendix A5

Reglement for TG Enkeltapparater

A5.1 Virkeområde

«Reglement for TeamGym Enkeltapparater» kan gjelde i alle konkurranser der det konkurreres i TeamGym enkeltapparater. Kretser og lag står fritt til å endre reglement tilpasset konkurranser i egen krets og lag. Vi anbefaler uansett at dette reglementet benyttes.

Dette tillegget inneholder tillegg eller unntak til bedømmingsreglementet som benyttes i TeamGym. Disse må derfor sees i sammenheng når man konkurrerer i TeamGym Enkeltapparater.

NB! Det er egne regler for nasjonale konkurranser:

- NM TeamGym enkeltapparater junior kvinner (kvalifisering og finaler)
- NM TeamGym enkeltapparater junior miks/herrer (kvalifisering og finaler)
- NM TeamGym enkeltapparater senior

A5.2 Generelt

- TeamGym enkeltapparater er en konkurranse i enkeltapparater i klassene kvinner, menn og miks.
- Det konkurreres i rekrutt, junior og senior.
- Det er ingen klasseinndeling for kjønn i TeamGym Enkeltapparater rekrutt.
- En tropp består av 6-12 gymnaster i tumbling/trampett (pr. serie) og 6-12 gymnaster i frittstående.
- omgang i tumbling og trampett er en valgfri obligatorisk serie.
- Troppen får kun verdien for de 6 seriene med høyest vanskeverdi (trampett og tumbling). **NB!** Alle som deltar i serien, kan få trekk dersom det er grunnlag for det.
- Aldersinndelingen følger gjeldende bestemmelser.
- En utøver kan delta i kvinner og miks eller menn og miks
- Gymnaster som har deltatt på en tropp i trampett/tumbling/frittstående kan ikke delta på andre tropper fra samme lag/forening i samme klasse, og heller ikke for andre klubber. Dette er uavhengig om gymnasten har utført ett hopp/en serie eller ikke. Brudd medfører diskvalifikasjon av troppen.
- Trippel salto uten innlevert dispensasjon medfører diskvalifikasjon.

A5.3 Miks

Generelt

- I miksklassen skal begge kjønn være representert på en tropp.
- En tropp som stiller med kun menn eller kun kvinner i miksklassen vil bli diskvalifisert.
- Rekrutt TG Enkeltapparater har ingen krav til kjønnsfordeling.

Frittstående

- En tropp må bestå av begge kjønn.

Tumbling og Trampett

- I tumbling og trampett må begge kjønn være representert blant de 6 tellende gymnastene i alle serier.
- CD-dommerne sørger for at begge kjønn er blant de 6 tellende dersom de 6 vanskeligste elementene/seriene blir utført av kun kvinner eller menn.
- Hvis ett kjønn mangler i én eller to av de tre seriene trekkes det for «Feil antall gymnaster».

A5.4 Alle klasser

Frittstående

Rekrutt

- Tillatt varighet fra 1:30 til 2:45 min.
- Varighet **under** 2:00 min:
 - Maks antall vansker: 6 og vanskene må være fra følgende grupper:
 - Gruppeelement
 - Fleksibilitet
 - 1 akrobatisk element
 - 1-2 hopp/sprang/hinkesprang
 - 1-2 balanser*
 - Kun gruppeelementet er tillatt med bevegelse inn/ut
 - Krav om minimum 6 formasjoner
 - Ikke krav til stor formasjon
 - Ikke trekk for fordeling av vansker (tre tellende, markerte vansker etter 1:30). DD linje behøver ikke markeres.
 - Rytmask sekvens har kun krav til avstand fra kanten i starten, men alle gymnastene skal vise og tydeliggjøre taktforståelse, bevege seg over minimum halvparten av gulvet
- Varighet **over** 2:00 min:
 - Maks antall vansker: 8 (som reglementet for junior/senior)
 - 2-3 balanser*
 - Krav om minimum 8 formasjoner, der en skal være stor formasjon

*En skal være HB1001 eller HB202

*En skal være HB1001 eller HB202

Nye vansker kun for rekrutt i Appendix A1:

- Hodestående HB202 kan brukes som alternativ til HB1001
- HB1001 gis halv verdi selv om flere enn 2 utøvere går/ikke står i ro. Dømmes ellers likt som for junior/senior.

Junior

Følger gjeldende reglement.

Senior

Følger gjeldende reglement.

Tumbling

Rekrutt

Utførelse

- Ingen utførelsestrekk for å ikke lande siste elementet i landingssonen.
- Redusert trekk for å løpe over/forbi: 1,0 p
- Redusert trekk for mottak: 0,5 p
- Hjelp i sats og hjelp til å utføre elementet: 1,0 p (men beholder D-verdien)
 - Et lite stopp for å vente på mottaker i tilfellet hjelp til å utføre elementet er ok.
 - Gjelder kun enkle saltoer/flikflakk/stift.
- Redusert trekk for ikke løpe/løpe samlet tilbake. Trekk: 0,2 p
- Redusert trekk for høyde i enkle saltoer: Maks. 0,1/0,2 p

Komposisjon og vanskelighet

- Underroterte fall uten ekstra skritt før fall: beholder D-verdi.
- Beholder D-verdien ved hjelp til å utføre elementet og hjelp i sats.
- Ikke tillat med strekkhopp, opptrekkshopp, forover-/bakoverrulle og flyverulle
- Redusert trekk for manglende element: 0,2 p
- Ikke trekk for serie uten dobbel salto.
- Kan ha tre omganger med serier med to elementer.
- Kan ha én omgang der en eller flere serier har ett element uten trekk for manglende element.
- Skal oppfylle kravet om skru og forover-/bakoverserie iht. reglement.
- Troppen kan kjøre med ett eller to elementer for å oppfylle komposisjonskrav.
- Ved ett element i en serie skal elementet telle som avsluttende element, ikke inngangssalto.

Junior

Følger gjeldende reglement.

Senior

Følger gjeldende reglement.

Trampett

Rekrutt

Generelt

- Valgfri høyde på hoppredskap, men maks 160cm (kan bruke skumkasse e.l.).
- Trekk 1,0 på **total karakter** hvis kravet til hoppredskap ikke oppfylles (ikke komposisjonstrekk).

Utførelse

- Ingen utførelsestrekk for å ikke lande siste elementet i landingssonen.
- Redusert trekk for å løpe over/forbi: 1,0p
- Redusert trekk for mottak: 0,5p
- Hjelp i sats og hjelp til å utføre elementet: 1,0p (men beholder D-verdien)
- Redusert trekk for ikke løpe/løpe samlet trekk: 0,2p
- Redusert trekk for høyde i enkle saltoer: Maks. 0,1/0,2p

Komposisjon og vanskelighet

- Underroterte fall uten ekstra skritt før fall: beholder D-verdi.
- Beholder D-verdien ved hjelp til å utføre elementet og hjelp i sats.
- Ikke tillat med strekkhopp, opptrekkshopp e.l.
- Ikke trekk for serie uten dobbel salto.
- Skal oppfylle kravet om skru iht. reglement (junior krav)
- Trampettseriene skal ikke inneholde doble saltoer uten skru/vending (blinde landinger). Dersom dette skjer er komposisjonstrekket 0,2 pr. gymnast. Vanskeverdien beholdes.

Junior

Følger gjeldende reglement.

Senior

Følger gjeldende reglement.

A5.5 Nasjonale konkurranser

- NM TeamGym enkeltapparater junior kvinner (kvalifisering og finaler)
- NM TeamGym enkeltapparater junior miks/herrer (kvalifisering og finaler)
- NM TeamGym enkeltapparater senior

Dommerpaneler

I nasjonale konkurranser med status skal det være 20 dommere.

Spesielle regler

Aldersinndelingen i konkurranser med status følger gjeldende bestemmelser. En utøver kan delta i kvinner og miks eller menn og miks. Det er fortsatt «Reglement for TeamGym Enkeltapparater» og bedømmingsreglementet som gjelder. De eneste forskjellene er for miksklassen og er listet opp her:

Miks

Generelt

- I miksklassen skal begge kjønn være representert på en tropp.
- Ulikt antall kvinner og menn vil potensielt kunne gi et fradrag i utførelse (E-panelet) spesifisert for hvert apparat nedenfor.
- En tropp som stiller med kun menn eller kun kvinner i miksklassen vil bli diskvalifisert.

Frittstående

Ingen trekk for ulikt antall kjønn.

Tumbling og Trampett

CD-dommerne sørger for at minimum 3 kvinner er tellende i hver omgang. Kjører tropper med 3 kvinner og flere enn 3 menn, teller kun verdien til de tre mennene med høyest vanskeverdi. Hvis en tropp har mer enn tre menn blant de seks **tellende** gymnastene er trukket 1,0 poeng pr. mann for mye, pr. omgang.

Appendix A6

Reglement for TeamGym Rekrutt

A6.1 Virkeområde

«Reglement for TeamGym Rekrutt» kan gjelde i alle konkurranser der det konkurreres i TeamGym for rekrutter. Kretser og lag står fritt til å endre reglement for TeamGym rekrutt tilpasset konkurranser i egen krets og lag. Vi anbefaler at dette reglementet benyttes. Tillegget inneholder tillegg eller unntak til bedømmingsreglementet som benyttes i TeamGym. Disse må derfor sees i sammenheng når man konkurrerer i TeamGym for rekrutter.

A6.2 Generelt

- TeamGym for rekrutt er en konkurranse i alle tre apparater (med sammenlagt karakter) i klassene kvinner, menn og miks.
- Følger tilleggsreglementet for rekrutt i TeamGym Enkeltapparater, med unntak av reglene for kjønnsinndeling.
- En tropp består av 6 gymnaster i hver omgang i tumbling/trampett og 6-12 gymnaster i frittstående.
- Alle utøverne i trampett og tumbling må delta i frittstående.
- Aldersinndelingen følger gjeldende bestemmelser.
- En utøver kan delta i kvinner og miks eller menn og miks.

A6.3 Miks

Generelt

- I miksklassen skal begge kjønn være representert på en tropp.
- En tropp som stiller med kun gutter eller kun jenter i miksklassen vil bli diskvalifisert.

Frittstående

En tropp må bestå av begge kjønn.

Tumbling og trampett

- I tumbling og trampett må begge kjønn være representert blant de 6 gymnastene i alle serier.
- Hvis ett kjønn mangler i en av de tre seriene trekkes det for «Feil antall gymnaster».