



REGLEMENT TURN MENN


2026 - Versjon 1





Norges Gymnastikk- og Turnforbund

 Sognsveien 73, 0840 Oslo

 gymogturn@gymogturn.no

 Org.nr.: 9702322796

 www.gymogturn.no

 [@norgesgymnastikkogturnforbund](https://www.facebook.com/norgesgymnastikkogturnforbund)

 [@gymogturn](https://www.instagram.com/gymogturn)



Innhold

| | |
|--|----|
| Forord | 3 |
| <i>Nasjonale konkurranser</i> | 4 |
| Norgesmesterskap for junior og senior (NM)..... | 4 |
| Norgescup (Ifact norgescup) | 4 |
| <i>Aldersklasser og konkurranseregler i Norge</i> | 6 |
| <i>Inkludering av gymnaster med fysiske funksjonsnedsettelse</i> | 6 |
| Innledning..... | 6 |
| Hovedprinsipper..... | 6 |
| Eksempler | 6 |
| <i>Reglement for 11-12 år og 13-14 år i Norge</i> | 7 |
| Generelt..... | 7 |
| Bedømming | 7 |
| Obligatoriske øvelser | 8 |
| <i>Reglement for 15-16 og 17-18 år i Norge</i> | 20 |
| Generelt..... | 20 |
| Bedømming | 20 |
| <i>Reglement for 18 år og over (senior) i Norge</i> | 22 |
| Generelt..... | 22 |
| <i>Dommerreglement for konkurranser i Norge</i> | 23 |
| Innledning..... | 23 |
| Generelle regler..... | 23 |
| Konkurransetøy..... | 23 |
| Innturning..... | 23 |
| Trener sitt ansvar | 23 |
| Klage på karakterer (inquires) | 24 |
| Sammensetning av dommerpanelet: | 24 |



Forord

Turn menn reglementet er utarbeidet med et tydelig mål: å skape et inkluderende, utviklende og bærekraftig konkurranse- og treningsmiljø for gutter og unge menn. I utviklingsløpet til utøverne er det avgjørende å legge til rette for mestring, motivasjon og tilhørighet – faktorer som bidrar til at flere gymnaster fortsetter lengre i idretten og finner glede i turnmiljøet.

Reglementet skal bidra til økt deltagelse på konkurranser, både på regionalt og nasjonalt nivå, ved å sikre at krav og rammer er tydelige, forståelige og tilpasset utøvernes utviklingsnivå. Samtidig skal det støtte opp under en prestasjonskultur hvor talent og målrettet arbeid gis rom til å blomstre, og hvor både bredde og toppidrett sees som gjensidig styrkende.

Turn menn har en lang tradisjon i Norge, og norsk deltagelse og satsing mot internasjonale mesterskap – inkludert OL – er en viktig drivkraft for videre utvikling av sporten. Gjennom dette reglementet ønsker vi å legge grunnlaget for flere store prestasjoner, både nå og i fremtiden, ved å sørge for gode rammer for både utøvere, trenere og klubber.

Alt innhold i reglementet er utviklet i tråd med Norges Gymnastikk- og Turnforbunds strategiske plan og gjeldende handlingsplaner. Vårt felles mål er å sikre et trygt, forutsigbart og inspirerende turnmiljø som gir alle utøvere mulighet til å utvikle seg – uansett ambisjonsnivå.



Nasjonale konkurranser

I Norge arrangeres det nasjonale konkurranser som omfatter Norgesmesterskap for junior og senior, norgescup for aldersgruppene 11–12, 13–14, 15–16, 17–18 og 18 år og eldre, Nasjonal Rekruttkonkurranse for 11–12-åring, samt Norgefinalen for utøvere fra 13 år og oppover.

Norgesmesterskap for junior og senior (NM)

- NM arrangeres etter **FIGs Code of Points (CoP)** regler.

Norgescup (Ifact norges cup)

- Konkurransereglene er tilgjengelige lengre ned i dokumentet.
- Det arrangeres **tre Ifact norgescup-konkurranser** i løpet av året.
- **Premiering:**
 - Det kåres en **vinner av hver enkelt norgescup-konkurranse**:
 - individuelt, med 1/3 dels premiering, og første plass på hvert enkelt apparat per aldersgruppe.(13-14/15-16/17-18/ 18 år og eldre).
 - Lag: Minimum 3 gymnaster, ingen øvre grense. De tre beste karakterene i hvert apparat teller i lagsummen. En klubb kan kun stille med ett lag. Premiering til 1.,2. og 3. plass. Aldersgrupper;
 - 11-12 år
 - 13-14 år
 - 15-16/17-18/ 18 år og eldre.
 - I tillegg skal det være deltagerpremie til alle i rekruttklassen
- **Sammenlagt etter tre Ifact norges cup konkurranser:**
 - Det kåres en **sammenlagtvinner, en 2. plass og en 3. plass**, i mangekamp, basert på resultater fra alle tre konkurranser. Dette gjøres i aldersklasser 13-14/15-16/17-18/ 18 år og eldre.
 - Årets Ifact norgescup vinner premiering for topp 3 sammenlagt.
 - Teknisk komité turn menn står for premiering til sammenlagtvinners i den tredje og siste konkurransen.
 - Poengsystem brukes for plassering i hver norgescup:

| Plassering | Poeng |
|------------|-------|
| 1. plass | 20 |
| 2. plass | 17 |
| 3. plass | 15 |
| 4. plass | 13 |
| 5. plass | 11 |
| 6. plass | 9 |
| 7. plass | 7 |
| 8. plass | 5 |
| 9. plass | 3 |
| 10. plass | 1 |



Totalberegning etter 3 konkurranser:

- Hver utøver får poeng etter plassering i hver konkurranse (mangelkamp)
- Poeng summeres etter alle tre konkurranser.
- Ved lik totalpoengsum kan følgende brukes som tie-break:
 - Flest 1. plasser
 - Flest 2. plasser
 - Beste enkeltresultat (poengsum)

Nasjonal Rekruttkonkurranse for aldersklassene 11-12

Nasjonal rekruttkonkurranse er en nasjonal konkurranse for gutter og jenter det året de fyller 11 og 12 år. Konkurransen er utviklet for å gi unge turnere erfaring på et høyt nivå, samtidig som den skal være en motiverende arena for læring, utvikling og mestring.

Konkurransen arrangeres som både individuell konkurranse og lagkonkurranse for klubblag.

- Nasjonal rekruttkonkurranse arrangeres årlig.
- Konkurransen bedømmes etter gjeldende nasjonalt reglement.
- Deltagelse – Individuelt og lag. Dersom lag: Minimum 3 gymnaster, ingen øvre grense. De tre beste karakterene i hvert apparat teller i lagsummen. En klubb kan kun stille med ett lag.
- Premiering: Mangelkamp - 1/3 premiering, samt deltakerpremie til alle deltakere. Lag – 1.,2. og 3. plass.

Norgefinalen

- Norgesfinalen arrangeres årlig.
- Konkurransen bedømmes etter gjeldende nasjonalt reglement.
- Aldersbestemmelse:
 - Klasse 1 - 13-14 år,
 - Klasse 2 – 15.-16 år,
 - Klasse 3 – 17.-18 år (over 18 år etter dispensasjon fra NGTF/TKTM).
- Format: lagkonkurranse - 10 kretslag, mangelkamp konkurranse i hver klasse 1, 2 og 3, samt enkeltapparater- topp 6 per apparat per klasse.
- Premiering:
 - Mangelkamp – 1/3 premiering med pokal til topp 3 i hver klasse.
 - Lag – premiering til topp 3 med medalje i henholdsvis gull, sølv og bronse.
 - Enkeltapparater – topp 3 hvert apparat (medalje – gull, sølv og bronse)
 - Alle gymnaster skal få minnepremie/deltakerpremie.

Deltagelse: Antall gymnaster per krets:

| Klasse | Maks. antall gymnaster påmeldt | Antall gymnaster kan turne per apparat | Antall tellende gymnaster (beste karakterer i hvert apparat) |
|--------|--------------------------------|--|--|
| I | 4 | 4 | 2 |
| II | 3 | 3 | 2 |
| II | 3 | 3 | 2 |

- Alle gymnaster som har turnet, er med på laget.
- Hver krets må stille med en lagleder (kan være en trener, men ikke dommer) som bestemmer startrekkefølgen innenfor klassene.
- Dersom en krets ikke har nok gymnaster i en klasse, kan:
 - En gymnast fra klasse I rykke opp til klasse II.
 - En gymnast fra klasse II rykke opp til klasse III.



- Ytterligere gymnast kan rykke opp fra klasse I til klasse II eller III, etter søknad til TKTM.

Aldersklasser og konkurranseregler i Norge

| Alder | Nivå | Regler |
|----------|---------|---|
| 11–12 år | Rekrutt | Trinn 1-6 (Obligatoriske øvelser) |
| 13–14 år | Gutter | Trinn 1-8 (Obligatoriske øvelser) |
| 15–16år | Junior | Selvvalgt program (med eller uten grunnelementer- kun Norges cup) |
| 17-18år | Junior | Selvvalgt program (med eller uten grunnelementer- kun Norges cup) |
| 18+ år | Senior | Selvvalgt program CoP |

*Grunnelementer kan ikke benyttes i norgesmesterskap.

Inkludering av gymnaster med fysiske funksjonsnedsettelse

Innledning

Gymnaster med fysiske funksjonsnedsettelse dømmes etter samme regelverk som øvrige utøvere. Teknisk/stil utførelse vurderes likt, men det skal ikke gis trekk for feil som skyldes begrensninger forårsaket av funksjonsnedsettelsen.

Hovedprinsipper

- Feil kan ikke skyldes funksjonsnedsettelsen, dømmes som normalt.
- Hjelpemidler som tolker, lydsignaler og proteser medfører ikke trekk.
- Utøvere bør informere dommerne på forhånd om nødvendige tilpasninger.

Eksempler

- En gymnast uten en hånd trekkes ikke for manglende håndplassering i en øvelse, men vurderes på øvrige elementer.
- En gymnast med protese vurderes likt på vanskelighetsgrad, men trekkes ikke for begrenset beinstilling hvis protesen forhindrer dette.
- En tolk som gir beskjeder påvirker ikke bedømmelsen.
- En synshemmet utøver kan ha assistanse til å finne riktig startposisjon uten trekk.
- Tekniske hjelpemidler som lydsignaler eller kontrastforsterkning tillates uten trekk.
- Bevegelsesbegrensninger, som ved CP, vurderes ut fra utøverens maksimale bevegelsesutslag.



Reglement for 11-12 år og 13-14 år i Norge

Generelt

Utøvere i alderen 11-12 (rekrutt) skal konkurrere med obligatoriske øvelser - trinn 1 – 6.
Utøvere i alderen 13-14 (gutter) skal konkurrere med obligatoriske øvelser - trinn 1 - 8.

For utøvere under 11 år, gjelder det samme øvelsene som for 11-12 år (trinn 1-6). Her gjelder også barneidrettsbestemmelser når det kommer til bedømming med karakterer.

Bedømming

Bedømming skal generelt følge Code of Points når det gjelder E-karakter.

Karakteren i ett apparat settes som: **D-verdi + E-karakter.**

For obligatoriske øvelser (trinn 1–8) er det fastsatt en egen D-verdi som både gjenspeiler øvelsens vanskelighetsgrad og skal bidra til motiverende mestring.

Trekk for å utelate et element eller for elementer som ikke godkjennes: **1,0 poeng.**

Dette trekket gjøres fra D-verdien. Kravene til godkjenning av elementer følger i utgangspunktet Code of Points. For obligatoriske øvelser (trinn 1-8) det er viktig at det skilles tydelig mellom (trinn et element (-1,0 trekk) og stor feil/ikke godkjent (-0,5 trekk), slik at utøveren ikke straffes dobbelt.

I hvert trinn er det også lagt inn spesifikke forventninger til teknikk, eller spesielle trekk som fungerer som en veiledning for utøvere, trenere og dommere. Dersom det ikke er angitt spesifikke forventninger eller spesielle trekk, gjelder reglene i *Code of Points*.

De obligatoriske øvelsene er utarbeidet med fokus på riktig metodikk og progresjon i turn menn. Første prioritet når det gjelder gjennomføring av en øvelse er still, virtuositet, amplitude og riktig teknikk. Det anbefales å ikke gå videre til neste trinn for tidlig, og at gymnasten har god teknikk før overgang til neste øvelser.

Video til obligatoriske øvelser

Video av de fleste øvelsene ligger nå i videobanken. Disse kan du finne [her](#) eller via QR-koden nedenfor.





Obligatoriske øvelser

Frittstående

*Bedømmingen i frittstående skal følge CoP-reglene i alle øvelser

| Trinn 1 | D-Verdi 0,0 |
|--|--------------------|
| Hjul til sidestående + ¼ vending fremover | |
| Rulle fremover til stående, chasse | |
| Oppspark til håndstående rulle til hukstående | |
| Hodestående (2s) senke til hukstående | |
| Rulle bakover til stående strekkhopp ½ vending | |

| Trinn 2 | D-Verdi 0,5 |
|--|--------------------|
| Araber strekkhopp | |
| Rulle bakover med strake armer og bøyd hofte | |
| Stående pikert med strake ben (2s), reis opp til stående | |
| Stiftstem mot håndstående, rulle frem, strekkhopp, hodestift | |
| Hjul, ¼ vending fremover ,oppspark til håndstående, rulle fremover til stående | |
| Chasse kombinert med balanse på en fot (2s), Strekkhopp med 1/1 vending | |

| Trinn 3 | D-verdi 1,0 |
|--|--------------------|
| Araber flikk-flakk strekkhopp | |
| Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til valgfri spagat | |
| Press til stående pikert med strake bein (2s), nedgang til stående | |
| Hinkesats enbenstift, stiftstem, rulle fremover, strekkhopp, hodestift, strekkhopp ½ vending | |
| Salto fremover kroppert | |

| Trinn 4 | D-Verdi 1,5 |
|---|--------------------|
| Araber flikk-flakk salto bakover kroppert | |
| Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til Stående | |
| Saksespark, valgfri nedgang, valgfri spagat, press til stående pikert med strake bein (2s), | |
| Salto fremover flyverulle, vending/strekkhopp med 1/2 mot diagonal | |
| Enbenstift stift flyverulle, strekkhopp, hodestift | |
| Strekkhopp med ½ vending | |
| Araber flikk-flakk flikk-flakk strekkhopp | |



| Trinn 5 D-Verdi = 2,0 |
|---|
| Araber flikk-flakk flikk-flakk salto bakover kroppert |
| Stift kastestift flyverulle |
| Rulle bakover gjennom håndstående |
| Balanse |
| Valgfri spagat, press til håndstående (2s), nedgang med samlede ben til stående |
| Salto fremover kroppert |
| Araber flikk-flakk salto bakover kroppert |

| Trinn 6 D-Verdi = 2,5 |
|--|
| Araber flikk-flakk salto bakover kroppert, stag jump bakover. |
| Stift salto fremover kroppert, hopp $\frac{1}{4}$ vending. |
| Rulle bakover gjennom håndstående |
| Nedgang til valgfri spagat, press til håndstående (2s), nedgang med samlede ben til stående. |
| Salto fremover + flyverulle (med svai) |
| Balanse |
| Araber + flikk-flakk + salto bakover strak |
| |

| Trinn 7 D-Verdi = 3,0 |
|--|
| Araber flikk-flakk salto bakover strak, Stag jump bakover |
| Stift salto strak flyverulle, Saksehopp |
| Rulle bakover med strake armer og grepskifte i håndstående, nedgang til stående |
| Balanse |
| Valgfri nedgang, valgfri spagat, press til håndstående (2s) $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ vending i håndstående. Nedgang til stående |
| Salto fremover strak salto fremover kroppert |
| Araber flikk-flakk salto bakover strak med 1/1 |

| Trinn 8 D-Verdi = 3,5 |
|--|
| Araber flikk-flakk salto bakover med 1/1 skru, 180 vending til ned på kne, $\frac{1}{2}$ vending til stående |
| Salto fremover strak med 1/1, stag jump forover |
| Endorulle til håndstående, $\frac{1}{2}$ vending i håndstående |
| Hopp med 360 til magen. |
| Valgfri spagat, press til håndstående (2s) |
| Salto fremover strak salto fremover strak |
| Araber flikk-flakk salto bakover med 2/1 skru |



Bøylehest

| Trinn 1 D-verdi = 0,0 | Bedømming |
|--|------------------|
| 2x bensving venstre/høyre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem venstre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Høyt benløft høyre fot bak der venstre fot foran holdes lavt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling tilbake venstre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem høyre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Høyt benløft venstre fot bak der høyre fot foran holdes lavt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling tilbake høyre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem venstre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem høyre og hopp ned med ¼ vending til stående (avsprang) | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 2 D-verdi = 0,5 | Bedømming |
|--|------------------|
| 2x bensving venstre/høyre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem venstre, halvsaks | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Høyt benløft mot venstre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem høyre, halvsaks | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Høyt benløft mot høyre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem venstre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem høyre og hopp ned med ¼ vending til stående (avsprang) | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 3 D-verdi = 1,0 (Sopp) | Bedømming |
|----------------------------------|---|
| 2x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |
| Vending på venstre arm 90 grader | Fokus på å flytte hånd før vending |
| 2x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |
| Vending på høyre arm 90 grader | Fokus på å flytte hånd før vending |
| 2 x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |
| Avhopp | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 4 D-verdi = 1,5 | Bedømming |
|--|---|
| Høyt bensving til venstre | Beina under vannrett 0,1/0,3/0,5. Stil |
| Pendling frem høyre, halvsaks | Beina under vannrett 0,1/0,3/0,5. Stil |
| Høyt benløft mot høyre | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem venstre, halvsaks | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Løft til ridesitt venstre, begynne krets | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 2x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |
| Hopp ned foran med ¼ vending | Stil 0,1/0,3/0,5 |



| Trinn 5 D-verdi = 2,0 | Bedømming |
|---|--|
| 1 x russerkrets (mot klokka) | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |
| sprikvending inn i bøylene | Uten stop. Ellers 0,5 |
| Pendling høyre ben frem, pendling venstre bak, pendling høyre ben bak | Stil 0,1/0,3/0,5. Beina under vandret 0,1/0,3/0,5. |
| Benløft venstre, pendling høyre ben frem, halvaks | Beina under vandret 0,3/0,5. Stil |
| Benløft høyre, pendling venstre ben frem, halvaks | Stil 0,1/0,3/0,5. Beina under vandret 0,1/0,3/0,5. |
| Løft til ridesitt venstre, begynne krets | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 4x kretser | CoP regler |
| Hopp ned foran med ¼ vending | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 6 D-verdi = 2,5 | Bedømming |
|--|---|
| Høyt bensving til venstre | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem høyre, saks | CoP regler for saks |
| Halvaks | Beina under vandret 0,3/0,5. Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Løft til ridesitt venstre, begynne krets | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 3x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang |
| Sidevandring, 1x krets mixed støtt | CoP regler |
| 3x russerkretser på enden | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang |
| Amerikaner (avsprang) | CoP regler |

| Trinn 7 D-verdi = 3,0 | Bedømming |
|--|---|
| Pendling frem venstre, saks | CoP regler for saks |
| Halvaks | Beina under vandret 0,3/0,5. Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem høyre, saks | CoP regler for saks |
| Halvaks | Beina under vandret 0,3/0,5. Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Pendling frem venstre, pendling frem høyre til krets | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 3x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang |
| Check (fransk vending) | CoP regler |
| 2x kretser | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5, en gang |
| Sidevandring | CoP regler |
| 3x russerkrets på læret | Stil 0,1/0,3/0,5. Bøyde hofta 0,1/0,3/0,5. en gang |
| Amerikaner (avsprang) | CoP regler |



| Trinn 8 D-verdi = 3,5 | Bedømming |
|---|------------------|
| Pendling frem venstre, saks | CoP regler |
| Pendling frem venstre, pendling bak høyre | CoP regler |
| Pendling bak venstre til krets | CoP regler |
| 1x krets | CoP regler |
| Check (fransk vending) | CoP regler |
| 1x krets | CoP regler |
| Sidevandring | CoP regler |
| Krets på en bøyle inn | CoP regler |
| 1x kretskrets | CoP regler |
| ½ sivado | CoP regler |
| 2x russerkretser på læret | CoP regler |
| Amerikaner (avsprang) | CoP regler |



RINGER

| Trinn 1 D-Verdi = 0,0 | Bedømming |
|--|---------------------|
| Fra heng 2 sving og opp til stupheng med strak kropp, kippstilling | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Senkning til dragheng | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Heving til kippstilling (1 s) | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| 3x små sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden) | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Salto bakover kroppert | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |

| Trinn 2 D-Verdi = 0,5 | Bedømming |
|---|---------------------|
| Armheving (2s) | Hold 2 sec. |
| Løft til stupheng, kippstilling | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Senkning til dragheng | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Heving til kippstilling | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| 3x små sving (fokus på å se ned når man er bak, armene litt til siden, helen over ringer) | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Ridekutt (salto med delte bein) | Høyde hofta |

| Trinn 3 D-verdi = 1,0 | Bedømming |
|---|--|
| Fra heng løft bein til kippstilling uten stop til 3 sving | Stil 0, 1/0, 3/0, 5. Stop = 0,3 |
| Vreng forover til kippstilling (2s.) | Stil 0, 1/0, 3/0, 5. Ikke trekk for bøyd hofta |
| Start fra kippstilling to sving, til stupheng med strak kropp | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Senkning til dragheng (2s.) | Stil 0, 1/0, 3/0, 5. Ikke stop= 0,3 |
| Heving til kippstilling | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| 1x sving | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Salto bakover kroppert | Hofta under ringer nivå = 0,3 |

| Trinn 4 D-Verdi = 1,5 | Bedømming |
|--|--|
| Løft bein til kippstilling og to sving | Sving med helene over ringer. Eller 0,3 hver |
| Oppsteming back | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Svevsitt | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Rolig senkning forover til kippstilling | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Vreng forover strak | Bøyd hofta 0,5 |
| 1 x sving til kippstilling | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Vreng bakover, sving frem, sving tilbake, sving frem | Hælene under ringer i sving = 0,5 |
| Salto bakover strak | Hofta skal løftes over ringer nivå = 0,3 |



| Trinn 5 D-Verdi = 2,0 | Bedømming |
|---|---------------------|
| Kraften | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Svevsitt (2s.) | CoP regler |
| Rolig senkning forover til kippstilling | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Vreng forover strak | Bøyde hofta 0,5 |
| Sving til kippstilling | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Fravendt vekt 2 sec.,. ned til dragheng, heving til kippstilling. | CoP regler for hold |
| Vreng bakover | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 2 x sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Salto bakover strak (hofta over ringer). | Lav salto = 0,5 |

| Trinn 6 D- verdi = 2,5 | Bedømming |
|--|---|
| Heng, heving til kippstilling direkte oppstemning back | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Svevsitt (2s) | CoP regler |
| Rulle forover, sving tilbake, sving frem | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Kippstilling | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 2x vreng forover med strak kropp | Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5 |
| Kippstilling (2s.) | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 1 Vreng bakover + 1 overslag bakover | Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5 |
| Salto bakover strak | Hofta over ringer. Lav salto 0,5 |

| Trinn 7 D-verdi = 3,0 | Bedømming |
|--|---|
| Heng, heving til kippstilling direkte oppstemning back | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Svevsitt (2s) | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Press bøyde armer og bøyde hofta til håndstående | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Senkning til svevsitt | Trenger ikke hold |
| Rolle forover til vreng forover | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Kippstilling, fravendt vekt (2s.), kippstilling | CoP regler for hold. Stil 0,1/0,3/0,5 |
| 2x vreng forover og sving bakover | Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5 |
| 2x overslag bakover | Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5 |
| Dobbel Salto kroppert | Hofta over ringer. Lav salto = 0,5 |

| Trinn 8 D-verdi = 3,5 | Bedømming |
|---|---|
| Stille vreng heving til kippstilling | CoP regler |
| Oppstemning bak | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Svevsitt (2s.) | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Press med strake armer, delte bein og bøyde hofta til håndstående (2s.) | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Fra håndstående 2x vreng forover | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Kippstilling, fravendt vekt (2s.), kippstilling | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler for hold. |
| 2 x overslag bakover (1 Vreng bakover + 1 overslag bakover) | Løft skulder/strak kropp. 0,3 eller 0,5 |
| Dobbel salto kroppert | Hofta over ringer. Lav salto = 0,5 |



HOPP

For klasse 13-14 år kan høyden reguleres til 125 eller 135 cm målt fra gulvet og det er tillat å ha en mottaker

| Trinn 1 D-Verdi = 0,0 Springbrett + 20cm + 10cm matte | Bedømming |
|--|------------------|
| Tilløp (10m), strekkhopp | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 2 D-Verdi = 0,5 Springbrett + 20cm + 10cm matte | Bedømming |
|--|------------------|
| Tilløp (10m), Salto forover kroppert | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 3 D-Verdi = 1,0 Springbrett + 20cm + 10cm matte | Bedømming |
|--|------------------|
| Tilløp (10m), Salto forover strak | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 4 D-Verdi = 1,5 | Bedømming |
|------------------------------|------------------|
| 4A: Overslag | CoP regler |
| 4B: Araber | CoP regler |
| 4C: Yurchenko (uten salto) | CoP regler |

| Trinn 5 D-Verdi = 2,0 | Bedømming |
|------------------------------|------------------|
| 5A: Tsukahara kroppert | CoP regler |
| 5B: Yurchenko kroppert salto | CoP regler |

| Trinn 6 D-Verdi = 2,5 | Bedømming |
|------------------------------|------------------|
| 6A: Tsukahara pikert | CoP regler |
| 6B: Overslag salto | CoP regler |
| 6C: Yurchenko pikert salto | CoP regler |

| Trinn 7 D-Verdi = 3,0 | Bedømming |
|------------------------------|------------------|
| 7A: Kasamatsu kroppert | CoP regler |
| 7B: Yurchenko kroppert 1/1 | CoP regler |
| 7C: Overslag pikert salto | CoP regler |

| Trinn 8 D-Verdi = 3,5 | Bedømming |
|--------------------------------------|------------------|
| 8A: Tsukahara strak | CoP regler |
| 8B: Yurchenko strak salto | CoP regler |
| 8C: Overslag pikert salto med ½ skru | CoP regler |



SKRANKE

| Trinn 1 | D-verdi = 0,0 | Bedømming |
|---------|--|------------------|
| | Opphopp til strekkstøtt på enden av skranken | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Vandring til (gå til) midten av skranken | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Løft til delte ben | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Vipp til sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 4x sving bakover og fremover | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Avsprang til siden på baksvinget. | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 2 | D-verdi 0,5 | Bedømming |
|---------|--|------------------|
| | Opphopp til sevsitt (2s) på enden av skranken | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Del bena til ridesitt, nedlegging til overarmsheng | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Oppstemning til ridesitt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Vipp til sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 4x sving bakover og fremover | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Avsprang til siden, på baksvinget | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 3 | D-verdi 1,0 | Bedømming |
|---------|----------------------------------|----------------------------|
| | Ridekipp på enden av skranken | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Nedlegging til overarmsheng | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Oppstemning frem til ridesitt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Vipp til svevsitt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Fra svevsitt til sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 3x Sving over 45 grader | Sving under 45 = 0,3 hver. |
| | Avsprang til siden på baksvinget | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 4 | D-verdi 1,5 | Bedømming |
|---------|---|----------------------------|
| | Ridekipp på enden | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Nedlegging til overarmsheng | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Framsving i overarmheng og høyt tilbakesving (ikke oppstemning) | Hælene under skranke = 0,5 |
| | Oppstemning frem til ridesitt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Vipp til svevsitt (2s) | CoP regler |
| | Fra svevsitt til sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 2x sving over 45 grader | Lav sving = 0,5 en gang |
| | 1 sving til håndstående (2s.) | Hold ikke = 0,5 |
| | 1x sving og avhopp på baksvinget over 45 grader | Lav avsprang = 0,5 |



| Trinn 5 D-verdi 2,0 | Bedømming |
|---|---------------------------------|
| Langkipp | Stil 0, 1/0, 3/0, 5. CoP regler |
| Svevsitt (2s), press til håndstående (2s) | CoP regler |
| Oppstemning til ridesitt | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| Vipp til sving | Stil 0, 1/0, 3/0, 5 |
| 2x sving over 45 | Lav sving under 45 grade = 0,5 |
| 1 x sving til håndstående (2s) | Ikke hold = 0,5 |
| 1 x sving og salto kroppert bakover | Lav salto = 0,3 |

| Trinn 6 D-verdi 2,5 | Bedømming |
|---|--------------------------------|
| Langkipp til svevsitt press til håndstående | CoP regler |
| Oppstemning frem | CoP regler |
| Sving til 45 grader | Lav sving under 45 grade = 0,5 |
| Sving til håndstående | Cop regler |
| ½ vending (engelsk vending) | CoP regler |
| Sving til håndstående (2s) | CoP regler |
| Salto bakover strak | CoP regler |

| Trinn 7 D-verdi 3,0 | Bedømming |
|---|------------------|
| Hjulomsving langkipp, svevsitt, press til håndstående | CoP regler |
| Oppstemning frem | CoP regler |
| Sving til håndstående | CoP regler |
| ½ vending (engelsk vending) | CoP regler |
| Sving til håndstående (2s), | CoP regler |
| Salto bakover strak | CoP regler |

| Trinn 8 D-verdi 3,5 | Bedømming |
|-------------------------------|------------------|
| Hjulomsving til støtt | CoP regler |
| Svevsitt (2s) | CoP regler |
| Press til håndstående (2s) | CoP regler |
| Sving til håndstående | CoP regler |
| ½ vending | CoP regler |
| Oppstemning frem | CoP regler |
| Sving til håndstående (2s) | CoP regler |
| Dobbel salto bakover kroppert | CoP regler |



SVINGSTANG

| Trinn 1 | D-Verdi = 0,0 | Bedømming |
|---------|--|------------------|
| | Krumposisjon (hold 2s) overgang til svaiposisjon (hold 2s) | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 3x snepper-sving (krum-svai) | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Fartsøkning | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 3x sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Nedhopp bak | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 2 | D-Verdi = 0,5 | Bedømming |
|---------|--|------------------|
| | 3x snepper-sving (krum-svai) | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Fartsøkning med sving tilbake | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Fremsving med ½ vending, | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Sving frem med mixed grep, sving tilbake med grepskifte. | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 3x sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Sving frem 1/2 vending direkte nedhopp | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 3 | D-Verdi = 1,0 | Bedømming |
|---------|--|--------------------------------|
| | Flåkatt | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Hjulomsving bakover, undersving, tilbakesving | Strak kropp for hjl ellers 0,3 |
| | 2x sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Fremsving med ½ vending | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Sving frem med mixed grep, sving tilbake med grepskifte. | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | 3x sving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Nedhopp bak | Stil 0,1/0,3/0,5 |

| Trinn 4 | D-Verdi = 1,5 | Bedømming |
|---------|--|----------------------------------|
| | Fartsøkning | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Sving tilbake | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| | Langkipp vipp over vannrett | Stil 0,1/0,3/0,5. Lav vipp = 0,5 |
| | Halvkjempe, hjulomsving, undersving | Strak kropp. Bøyde = 0,3 |
| | Sving tilbake | Høy sving |
| | Sving frem, kroppert salto (engelsk mann kroppert) | Høyde. Lav salto = 0,3/0,5 |



| Trinn 5 D-Verdi = 2,0 | Bedømming |
|--|---|
| Langkipp vipp til håndstående | CoP regler |
| 2x Kjempe bakover | CoP regler |
| Halvkjempe | Strak kropp |
| Hjulomsving bakover | Strak kropp |
| Undersving | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Sving tilbake | Stil 0,1/0,3/0,5 |
| Sving frem, salto strak (strak engelsk mann) | Ikke strak= 0,3/0,5. Lav salto= 0,3/0,5 |

| Trinn 6 D-Verdi = 2,5 | Bedømming |
|--|--|
| Fartsøkning med mixed eller undertakk grep | Stil 0,1/0,3/0,5. CoP regler |
| Sving tilbake, Langkipp vipp til håndstående | Trekk for stop = 0,5 |
| Foroverkjemp | CoP regler |
| Foroverkjempe ½ vending | CoP regler |
| Bakoverkjempe x 2 | CoP regler |
| Strak engelsk mann | Ikke strak kropp= 0,3/0,5 lav= 0,3/0,5 |

| Trinn 7 D-Verdi = 3,0 | Bedømming |
|--|------------|
| Fartsøkning, sving tilbake (overtaksgrep) | CoP regler |
| Langkipp vipp ½ vending | CoP regler |
| Bakoverkjempe | CoP regler |
| Bakoverkjempe med ½ vending (fransk vending) | CoP regler |
| Foroverkjempe | CoP regler |
| Foroverkjempe ½ vending (engelsk vending) | CoP regler |
| Bakoverkjempe | CoP regler |
| Bakoverkjempe | CoP regler |
| Dobbel kroppert salto | CoP regler |

| Trinn 8 D-Verdi = 3,5 | Bedømming |
|--|------------|
| Fartsøkning oppstemning bak ½ vending (også med mixedgrep) | CoP regler |
| Kjempe bakover | CoP regler |
| Fritt hjulomsving til håndstående | CoP regler |
| Bakoverkjempe med ½ vending (fransk vending) | CoP regler |
| Foroverkjempe | CoP regler |
| Endo | CoP regler |
| Foroverkjempe ½ vending (engelsk vending) | CoP regler |
| bakoverkjempe | CoP regler |
| Dobbel kroppert salto | CoP regler |

Reglement for 15-16 og 17-18 år i Norge

Generelt

Det er ikke tillatt å utføre trippelsalto for aldergruppene (klasse junior) 15-16 år og 17-18 år

Bedømming

D-verdi:

I bøyle, ringer, skranke og svingstang kan også grunnelementer benyttes for klasse 15-16 år og 17-18 år. De aktuelle grunnelementene er listet under hvert enkeltapparat.

Elementene gir ingen øket D-verdi, men kan benyttes for ikke å få trekk for korte øvelser.

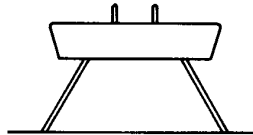
Grunnelementene kan heller ikke gi gruppeverdier

Frittstående



Ingen grunnelementer

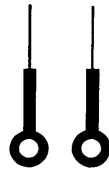
Bøyle



Det er for klasse gutter 15-16 år mulig å benytte følgende grunnelementer:

- ½ Amerikaner
- Sprikvandring fra enden til bøylen med ½ vending
- Min. 4 pendlinger med ett ben etter hverandre
- "Halv saks"
- Enbenskrets
- Kretsavsprang
- Sittesving til avsprang

Ringer



I tillegg til FIG-oppsett er det tillat å benytte ekstra 10 cm psykomatte (eller tjukkas for gutter klasse 13-14 år).

Det er for klasse gutter 15-16 år mulig å benytte følgende grunnelementer:

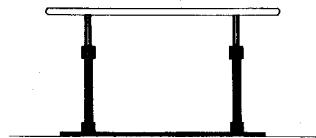
- Sving bakover med hælene over skulderhøyde i endeposisjon
- Heving fra stille heng med strake ben til kippstilling
- Kraften
- Dragheng (2 sek.) heving til kippstilling med strake ben
- Kipp fra kippstilling til kneopsitt på ett ben (2 sek.)
- Kroppert franskmann
- Rideavkutting forover og bakover

Hopp



I hopp følges det internasjonale Code of Points

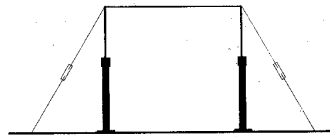
Skranke



Det er for klasse gutter 15-16 år mulig å benytte følgende grunnelementer:

- Sving bakover over vannrett
- Oppstemning framme til ridesitt
- Sving eller press til skulderstående (2 sek.)
- Strak overarmsrulle forover
- Strak overarmsrulle bakover
- Oppstemning bak til støtt
- Kretsavsprang med strake ben
- Kroppert salto bakover til avsprang
- Kroppert salto forover til avsprang

Svingstang



Det er for klasse gutter 15-16 år mulig å benytte følgende grunnelementer:

- Flå-katt
- Sving over vannrett bak
- Sving over vannrett framme med 1/2 vending
- Langkipp til støtt
- Kneoppkipp
- Hjulomsving fremover
- Hjulomsving bakover
- Undersving fra støtt til tilbakesving i heng
- Oppstemning bak til støtt
- Kroppert engelskman fra undersving
- Kroppert franskman fra undersving

Reglement for 18 år og over (senior) i Norge

Generelt

Konkurransene for aldersgruppen 18 år og over (senior) skal gjennomføres i henhold til de internasjonale reglene i Code of Points (CoP).

Alle utøvere som melder seg på seniorklassen i Norgesmesterskapet eller Norges Cup, skal konkurrere etter disse internasjonale reglene. Dette innebærer at:

- utøverne må følge samme krav til verdier, utførelse og vurderingskriterier som gjelder internasjonalt.
- grunnelementer **ikke** kan benyttes i seniorklassen.
- øvelsene skal være sammensatt i tråd med CoP.
- vurderingen gjøres etter internasjonal standard.



Dommerreglement for konkurranser i Norge

Innledning

COP 2025-2028 med newsletters er gyldig for konkurranser i Norge med justeringer, tillegg og avvik beskrevet i dette dokumentet. Den til enhver tid gjeldende COP og newsletters er å finne på FIG sine nettsider. ([link](#))

Dette reglementet tar for seg alle forhold fra klasse:

- rekrutt 11-12 år (obligatoriske øvelser- Trinn 1-6)
- gutter 13-14 år (obligatoriske øvelser- Trinn 1-8)
- klasse junior 15-16 år (selvvalgt øvelser med eller uten grunnelementer)
- klasse junior 17-18 år (selvvalgt øvelser- med eller uten grunnelementer)
- senior (Code of point)

Generelle regler

Ansvarlig trener på konkurranser:

Ved påmelding til konkurranser må klubber registrere ansvarlig trener for den aktuelle konkurransen.

Konkurransetøy

Det er ikke lov å benytte landslagstøy i konkurranser som ikke er relatert til landslagene.

Innturning

Innturning skjer i henhold til reglene i COP (ett forsøk). Overdommer for hvert apparat vil styre oppvarmingen.

Innturning hopp: Det er tillat med ett oppvarmingshopp, med unntak for de som utfører salto, som kan ha to oppvarmingsforsøk.

Trener sitt ansvar

Å gjøre seg kjent med D-karakteren til sin(e) utøvere senest etter gruppens avslutning i det respektive apparatet. Dette kan gjøres ved å henvende seg til dommerbordet, dersom en ikke fikk det med seg når karakter ble gitt.

Trenere er pålagt å stå ved apparatene – ringer og svingstang – for å kunne sikre utøverne ved behov.

Manqlende trenere ved apparatene medføre en trekk 0,5 ND



Klage på karakterer (inquires)

Klager på D-karakterer er tillatt på egen gymnast, dersom disse gis muntlig til overdommer/D1 rett etter at gruppen er ferdig i det respektive apparatet.

Sent innkomne klager vil ikke bli godtatt, og det er ikke tillatt å klage på andres karakter.

Klager på E-karakter er ikke tillatt.

Når overdommer får et spørsmål om karakteren, informerer han umiddelbart D-dommerne.

Dersom overdommer og D-dommer er enig i klagen, avsluttes saken, og karakteren rettes.

Dersom overdommer og D-dommer ikke umiddelbart er enig kan klagen gjøres skriftlig og vurderes av en dommerjury bestående av overdommerne i alle dommersettene. Dersom det ikke oppnås enighet avgjøres spørsmålet ved stemmegivning i dommerjuryen. Ved stemmelikhet har den overdommeren som har høyest kategori (evt. lengst erfaring) dobbeltstemme. Klagen avgjøres av dommerteamet og kan ikke ankes.

Enhver skriftlig klage skal inneholde en bekreftelse på at gymnastens klubb vil innbetale et beløp på kr. 500,- til NGTF, innen en uke, dersom klagen ikke tas til følge. Klubber som unnlater å betale vil ikke kunne klage skriftlig på noen karakterer før det utestående beløpet er overført NGTF.

Pengene for klager som ikke tas til følge skal overføres til NGTF Turn Menn, prosjektnummer 98002, Lagsandel toppidrett.

Overdommer i det apparatet som får en skriftlig klage skal innen en uke sende en skriftlig rapport om dette til dommeransvarlig for Turn Menn i NGTF.

Dommeren har rett til skriftlig å protestere til juryformannen for konkurransen på sanksjoner mot ham fra overdommer. Evt. til dommeransvarlig i NGTF dersom sanksjonen kommer fra juryformannen

Sammensetning av dommerpanelet:

Dommerteamet består normalt av 4 dommere:

- Overdommer (OD/D1) som har ansvaret for dommersettet
- En D-dommer (D2)
- E-dommere (E1).
- E-dommere (E2).
- 2 linjedommere i frittstående
- Tidtaker i frittstående

For lokale konkurranser er det tillatt å gjøre justeringer av dommersettene organisering.

Sekretariat:

I nasjonale konkurranser skal dataprogram fremskaffet av NGTF benyttes for resultatservice. Dommerne fører selv karakterene direkte inn i datasystemet.

Arrangør er ansvarlig for å på forhånd ha satt opp dataprogrammet for gjeldende konkurranse, samt ha nødvendig utstyr tilgjengelig. Dette inkluderer strøm til dommerbordene, stoppeklokke og hjelpemiddel for å gi akustisk signal og skjermer/projector for å vise resultatene til publikum.

Premieutdeling skal gjennomføres så fort konkurransen er ferdig dersom det ikke har vært noen spesielle problemer med programmet for resultatservice. Dommerne har selv ført inn karakterene så det skal dermed normalt ikke være behov for ytterligere kontroll.



I nasjonale konkurranser skal D-verdien, evt. overdommertrekk, E-verdien samt sluttverdien vises på resultatskjemaet. D-verdien og endelig karakter skal vises for publikum.

Det er for klasse 15-16 år følgende lettelser fra COP:

D-verdi:

I bøyle, ringer, skranke og svingstang kan også grunnelementer benyttes for klasse 15-16 år og 17-18 år. Disse er listet opp i hvert apparat. Elementene gir ingen øket D-verdi, men kan benyttes for ikke å få trekk for korte øvelser. Grunnelementene kan heller ikke gi gruppeverdier.

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité turn menn
Stian Skjerahaug
Leder
(sign.)