



# REGLEMENT TURN MENN

---


2026 - Versjon 1





Norges Gymnastikk- og Turnforbund

 Sognsveien 73, 0840 Oslo

 [gymogturn@gymogturn.no](mailto:gymogturn@gymogturn.no)

 Org.nr.: 9702322796

 [www.gymogturn.no](http://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:**
  - Alle deltakere plikter å delta på premieutdeling. Dersom en utøver, uten gyldig grunn, uteblir fra premieutdelingen kan dette medføre at resultat og plassering annulleres. I slike tilfeller vil prestasjonen heller ikke kunne tas i betraktning ved eventuelle uttak.
  - 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 mangelkamp, 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:
  - Alle deltakere plikter å delta på premieutdeling. Dersom en utøver, uten gyldig grunn, uteblir fra premieutdelingen kan dette medføre at resultat og plassering annulleres. I slike tilfeller vil prestasjonen heller ikke kunne tas i betraktning ved eventuelle uttak.
  - 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:
  - Alle deltakere plikter å delta på premieutdeling. Dersom en utøver, uten gyldig grunn, uteblir fra premieutdelingen kan dette medføre at resultat og plassering annulleres. I slike tilfeller vil prestasjonen heller ikke kunne tas i betraktning ved eventuelle uttak
  - 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)
15–16 år	Junior	Selvvalgt program (med eller uten grunnelementer- kun Norges cup)
17-18 år	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 som 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

<b>Trinn 1</b>	<b>D-Verdi 0,0</b>
	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

<b>Trinn 2</b>	<b>D-Verdi 0,5</b>
	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

<b>Trinn 3</b>	<b>D-verdi 1,0</b>
	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

<b>Trinn 4</b>	<b>D-Verdi 1,5</b>
	Araber flikk-flakk salto bakover kroppert
	Rulle bakover gjennom håndstående, nedgang til Stående
	Sakspark, 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



<b>Trinn 5 D-Verdi = 2,0</b>
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

<b>Trinn 6 D-Verdi = 2,5</b>
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

<b>Trinn 7 D-Verdi = 3,0</b>
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

<b>Trinn 8 D-Verdi = 3,5</b>
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



<b>Trinn 5 D-verdi = 2,0</b>	<b>Bedømming</b>
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, halvsaks	Beina under vandret 0,3/0,5. Stil
Benløft høyre, pendling venstre ben frem, halvsaks	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

<b>Trinn 6 D-verdi = 2,5</b>	<b>Bedømming</b>
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
Halvsaks	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, <b>en gang</b>
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, <b>en gang</b>
Amerikaner (avsprang)	CoP regler

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



<b>Trinn 8 D-verdi = 3,5</b>	<b>Bedømming</b>
Pending frem venstre, saks	CoP regler
Pending frem venstre, pending bak høyre	CoP regler
Pending 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

<b>Trinn 1 D-Verdi = 0,0</b>	<b>Bedømming</b>
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

<b>Trinn 2 D-Verdi = 0,5</b>	<b>Bedømming</b>
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

<b>Trinn 3 D-verdi = 1,0</b>	<b>Bedømming</b>
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

<b>Trinn 4 D-Verdi = 1,5</b>	<b>Bedømming</b>
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
<b>1 Vreng bakover + 1 overslag bakover</b>	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 <b>og sving bakover</b>	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 ( <b>1 Vreng bakover + 1 overslag bakover</b> )	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

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

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

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

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

<b>Trinn 5 D-Verdi = 2,0</b>	<b>Bedømming</b>
5A: Tsukahara kroppert	CoP regler
5B: Yurchenko kroppert salto	CoP regler

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

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

<b>Trinn 8 D-Verdi = 3,5</b>	<b>Bedømming</b>
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 avhoppopp på baksvinget over 45 grader	Lav avsprang = 0,5



<b>Trinn 5 D-verdi 2,0</b>	<b>Bedømming</b>
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

<b>Trinn 6 D-verdi 2,5</b>	<b>Bedømming</b>
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

<b>Trinn 7 D-verdi 3,0</b>	<b>Bedømming</b>
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

<b>Trinn 8 D-verdi 3,5</b>	<b>Bedømming</b>
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 engelskman)	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 engelskman	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.

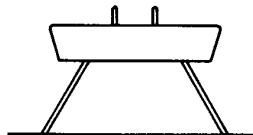
Grunnelementene kan heller ikke gi gruppeverdier

## Frittstående



Ingen grunnelementer

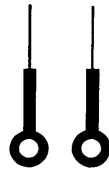
## Bøyle



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:

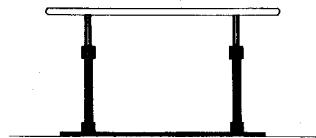
- Sving bakover med hælene over skulderhøyde i endeposisjon
- Heving fra stille heng med strake ben til kippstilling
- Kraften
- Dragheng (2 sek.) heving til kippstilling med strake ben
- Kipp fra kippstilling til kneopsitt på ett ben (2 sek.)
- Kroppert franskmann
- Rideavkutting forover og bakover

## Hopp



I hopp følges det internasjonale Code of Points

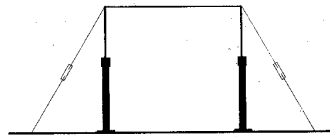
## Skranke



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.)