



Publisert 19.09.2025
Presiseringer 01.07.2026

Reglement Frittstående program for Pre-junior

Gymnastene i pre-junior internasjonal klasse skal kjøre frittstående på NC fra 2026.

Reglementet for frittstående program er basert på det internasjonale FIG Code of Points (herunder CoP), med noen tilpasninger og presiseringer, som blir forklart i dette dokumentet.

Lengde på musikk: 1.15-1.30

Karakteren er delt i tre komponenter: vanskegrad (DB), utførelse og artisteri.

Vanskegrad - DB:

- Man kan få poeng for opptil 6 kroppsvansker (2 sprang, 2 balanser og 2 rotasjoner):

De 2 kroppsvanskene med høyest verdi i hver vanskegruppe vil telle.

Eksempel: En gymnast får godkjent 1 sprang, 2 piruetter og 3 balanser. Gymnasten vil få poeng for 1 sprang, 2 piruetter og de 2 balansene med høyest verdi. Den tredje godkjente balansen vil ikke få poeng, selv om det er den 6. vanskene.

Kroppsvanskene hentes fra CoP og har de samme verdier og krav til utførelse og godkjenning.

Kroppsvanskene skal utføres isolert og de skal være ulike. Serier og kombinasjoner av vansker er ikke tillatt. Dersom vanskene utføres i serie eller kombinasjon, vurderes kun den første vanskene.

- Minst 1 – Max 3 «forberedelser til Risiko»:
Disse består av serie med 3 rotasjonselementer med følgende krav (hentet fra CoP, punkt 4.1.2.2, side 43):
 - Hver rotasjon må være fullstendig; minst 360°
 - Rotasjonene kan være om hvilken som helst akse
 - Rotasjonene kan være med eller uten endring av rotasjonsakse
 - Rotasjonene kan være med eller uten endring av nivå
 - Rotasjonene må utføres uten ekstra steg mellom rotasjonene. En pause, uten steg eller forflytning, tolereres

Rotasjonene i «forberedelser til Risiko» kan være hvilken som helst versjon av de følgende gruppene rotasjonselementer (360°), som listet opp i CoP i tabellene for:

- Pre-akrobatiske elementer (se tabell #4.5 i CoP, sider 46-50)
- Vertikale rotasjoner (se tabell #4.6 i CoP, side 51)

DB med rotasjon med verdi 0,2 og høyere kan ikke brukes i «forberedelser til Risiko». Hvis DB med rotasjon med verdi 0,2 og høyere benyttes, vil elementet ikke ha noe verdi.

Kun de 3 første utførte rotasjonene vurderes. Dersom én av de 3 første rotasjonene ikke er godkjent, slik at det blir kun en serie av 2 rotasjoner, blir verdien av elementet 0.





Repetisjon av rotasjonselementer: punkter 4.4.2 og 4.4.3 i CoP gjelder.

Verdi: verdien av «forberedelser til Risiko» regnes ut på lik måte som Risiko i CoP, med tilleggskriterier listet i tabellen 4.8.1, side 52)

Eksempel: chainé + chainé + rulle = 0,4 (0,1 for hver rotasjon + 0,1 for endring av akse/nivå).

Spesifikt krav for frittstående: Minst 1 «forberedelse til Risiko» må inneholde endring av akse/nivå.

Trekk 0,3 hvis programmet ikke inneholder en «forberedelse til Risiko» med endring av akse/nivå.

Utførelse:

Utførelse blir bedømt i henhold til CoP for individuelle programmer, med tilsvarende krav og trekk.

Artisteri:

Artisteri blir bedømt i henhold til CoP for individuelle programmer, med tilsvarende krav og trekk.