



# **MINI- og REKRUTTREGLEMENT**

## **RYTMISK GYMNASTIKK**

# **NGTF**

**Gyldig fra 01.01.2025**  
**Oppdatert 01.07.2026**

**Nytt versjon utarbeidet av:**

Olga Ivanova  
Katrine Field-Hagelund  
Bozena Pietura  
Maria Garcia





## Innhold

<b>INNLEDNING .....</b>	<b>5</b>	3.5. Beskrivelse og tabeller med obligatoriske elementer .....	19
<b>DEL 1: GENERELT .....</b>	<b>6</b>	3.6. Oppsummert tabeller over obligatoriske elementer .....	29
1.1. Konkurransesystem individuelt .....	6	3.7. Redskapsvansker / 2 basis kroppsvansker .....	31
1.2. Konkurransesystem tropp og duo/trio .....	6	3.8. Regler for repetisjon.....	31
1.3. Aldersbestemmelser og konkurranseklasser .....	6	<b>DEL 4: REKRUTT TROPP og DUO/TRIO .....</b>	<b>32</b>
1.4. Lengden av et program, krav til musikken .....	7	4.1. INNLEDNING .....	32
1.5. Dommerkoordinatortrekk.....	7	4.2. Dommerpanel .....	32
<b>DEL 2: INDIVIDUELT FRITTSTÅENDE .....</b>	<b>8</b>	4.3. Rekrutt tropp frittstående .....	32
2.1. INNLEDNING .....	8	4.4. DB frittstående tropp .....	32
2.2. Dommerpanel.....	8	4.5. DA frittstående tropp .....	33
2.3. Obligatoriske elementer .....	12	4.6. Rekrutt tropp program med redskap (internasjonal klasse).....	35
2.4. Tabell obligatoriske elementer frittstående .....	12	4.7. DB tropp program med redskap (internasjonal klasse) .....	35
2.5. Pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner .....	13	4.8. DA tropp program med redskap (internasjonal klasse) .....	36
2.6. Beregning toppkarakter .....	13	4.9. Rekrutt duo/trio (internasjonal klasse) .....	36
<b>DEL 3: INDIVIDUELT PROGRAM MED REDSKAP .....</b>	<b>15</b>	4.10. Rekrutt tropp og duo/trio nasjonal klasse.....	36
3.1. INNLEDNING .....	15	<b>DEL 5: ARTISTISK og TEKNISK UTFØRELSE .....</b>	<b>37</b>
3.2. Dommerpanel.....	15	5.1. INNLEDNING .....	37
3.3. DB internasjonal klasse: kroppsvansker + tilleggsrisiko .....	16	<b>DEL 6: REKRUTT «TROPP RG FOR ALLE» .....</b>	<b>38</b>
3.4. DA: obligatoriske elementer + 6 redskapsvansker/2 basis kroppsvansker .....	17	6.1. INNLEDNING .....	38
		<b>DEL 7: MINIREKRUTT .....</b>	<b>39</b>



## INNLEDNING

Rekruttreglementet for rytmask gymnastikk er en utviklingsstige og et regelverk for gymnaster i alderen 11-12 år. Elementer og program anbefales også for minirekrutter i alderen 6-10 år som trener mot å bli konkurranseutøvere.

Tanken bak dette reglementet er å styrke bredden i norsk rytmask gymnastikk, ved å hjelpe trenerne i deres arbeid, lære gymnastene viktige teknikker, samt å tilby konkurransesystem der alle kan konkurrere på sitt nivå.

Det er lagt opp til at gymnaster fra tidlig nybegynnernivå kan delta på tropp, eller gjennomføre de enkleste obligatoriske **elementene** og delta med 2-3 program i passende individuell konkurranseklasse.

Gymnastene trener og konkurrerer på det trinnet som passer for deres ferdigheter, i hvert enkelt redskap og i frittstående. Gymnaster på ulike trinn konkurrerer i samme klasse. Det er også lagt til rette for at det skal være enkelt å bytte mellom konkurransesystemene.

- Systemet har også til hensikt å bidra til å utvikle toppgymnaster på junior- og seniornivå, ved å sørge for at de unge gymnastene jobber med å utvikle viktige kvaliteter. Reglementet er i stor grad rettet inn mot oppbygningen i internasjonalt reglement, både gjennom typer obligatoriske elementer og regler for kropps- og redskapsvansker. Gymnaster som har jobbet seg gjennom større deler av trinnsystemet skal være godt forberedt til å konkurrere etter internasjonalt reglement for junior internasjonale klasse.

Trinnsystemet for individuelle gymnaster hensyntar gymnastenes individuelle behov. På tropp er reglene derimot åpne: Gymnaster med ulike ferdigheter og ulik treningsbakgrunn kan delta på samme tropp, og tropper på ulike utviklingsstadier kan konkurrere under felles regler. Formålet med dette er at flest mulig skal kunne delta i troppskonkurranser.

**NB:** Rekruttreglementet inneholder henvisninger til andre offisielle dokumenter, blant annet:

- Dokumentet "Konkurranseklasser"
- Internasjonalt reglement
- Nasjonalt reglement

Alle disse dokumentene finnes på <http://www.gymogturn.no>, under Aktiviteter – Rytmask gymnastikk – Reglement/bestemmelser.

Det er også utarbeidet en veiledning koreografi av rekrutt- og minirekruttprogrammer, med noen viktige ting å tenke på. Denne finner du på samme sted som dette reglementet.

Utøvere, trenere, ledere og dommere ønskes lykke til med trening og konkurranser!



## DEL 1: GENERELT

### 1.1. KONKURRANSESYSTEM INDIVIDUELT

Rekrutter kan velge mellom to ulike konkurransesystemer:

- **Rekrutt nasjonale klasser** legger til rette for gymnaster som ønsker å jobbe med 2-3 program, og benytter **program med obligatoriske elementer og basisvansker fra trinn A-2 med frivalgt koreografi**. Nasjonale klasser gir en god overgang til junior nasjonal klasse.
- **Rekrutt internasjonale klasser** legger til rette for gymnaster som ønsker å sikte mot junior internasjonal klasse, ved at man kan kjøre 2-4 program med personlig koreografi **og obligatoriske elementer fra trinn 1-5**, og kan få tilstrekkelige utfordringer gjennom **ytterligere** kroppsteknikk og redskapsteknikk.

Innen hvert av de to konkurransesystemene finnes flere konkurranseklasser, med ulike aldersbestemmelser og ulikt antall program. For detaljer, se punkt 1.3. nedenfor.

De to konkurransesystemene er i stor grad samordnet når det gjelder obligatoriske elementer og valg av redskap, slik at det skal være så enkelt som mulig å bytte mellom systemene.

**Rekrutt nasjonale klasser benytter:**

- Frittstående: **Frivalgt** frittståendeprogram (trinn 1-3)
- **Frivalgt** med redskap (Trinn A-2)

**Rekrutt internasjonale klasser benytter:**

- Frittstående: Frivalgt frittståendeprogram (trinn 1-5)
- Frivalgt program med redskap (trinn 1-5)

Detaljer om de ulike typene program for individuelle gymnaster finnes som følger:

- Frittstående – del 2
- Program med redskap (trinn 1-5) – del 3

### 1.2. KONKURRANSESYSTEM TROPP OG DUO/TRIO

**I rekrutt tropp kan man velge mellom flere ulike konkurranseklasser.**

- **Rekrutt tropp frittstående** er en egen troppsklasse for rekrutter uten redskap.

Med redskap kan man velge å følge internasjonal eller nasjonal klasse.

- **Rekrutt tropp internasjonal klasse** legger til rette for tropper som er klare for å utføre program etter samme modell som junior-/seniortropp, med kroppsvansker, skiftninger og samarbeidselementer.
- **Rekrutt tropp nasjonal klasse** følger samme modell som nasjonalt reglement.

De troppene som ønsker det kan delta med to programmer, ett program med frittstående, og ett program med redskap.

**Duo/trio kan velge å delta i nasjonal eller internasjonal klasse.** En duo består av to gymnaster, og en trio av tre gymnaster som utfører et program sammen. Duoer og trioer konkurrerer i samme klasse, i et program med valgfritt redskap (ikke frittstående). Alle gymnastene **skal** ha samme redskap.

- **Rekrutt duo/trio internasjonal klasse** følger modellen til rekrutt tropp internasjonal klasse.
- **Rekrutt duo/trio nasjonal klasse** følger samme modell som nasjonalt reglement.



- Rekrutt «**Tropp RG for alle**» legger til rette for at alle kan delta i RG-tropp, uansett ferdigheter og treningsmengde. Her stilles ingen spesifikke krav til innhold.

### 1.3. ALDERSBESTEMMELSER OG KONKURRANSEKLASSER

Barn er rekrutt det året de fyller 11 og 12 år. På tropp tillates enkelte overlappinger med andre alderstrinn. All informasjon om redskapsfordeling er samlet i dokumentet «Konkurransesklasser» som publiseres av Teknisk komité rytmisk gymnastikk (TKRG) for hvert kalenderår og finnes på NGTFs nettsider:

- aktuelle konkurransesklasser innen de nevnte konkurransesystemene
- hvilke aldersbestemmelser som gjelder i de ulike klassene
- antall program og aktuelle redskap i de ulike klassene
- hvor mange/hvilke program som teller i konkurranse i de ulike klassene

### 1.4. LENGDEN AV ET PROGRAM, KRAV TIL MUSIKKEN

Lengden av programmene skal være:

Nasjonal klasse og minirekrutt frivalgt frittstående og program med redskap:	0:45 til 1:00
Internasjonal klasse frivalgt frittstående og program med redskap:	1:00 til 1:30
Alle klasser rekrutt tropp og rekrutt duo/trio:	1:00 til 1:30
Tropp RG for alle:	1:00 til 1:30

Minirekrutter som skal delta i konkurranser skal kunne kjøre programmene sine 2 og 2 (samme musikk). Reglene for bruk av musikken følger internasjonalt reglement.

### 1.5. DOMMERKOORDINATORTREKK

Trekk som foretas av dommerkoordinator følger internasjonalt reglement.



## DEL 2: INDIVIDUELT FRITTSTÅENDE

### 2.1. INNLEDNING

#### 2.1.1. Rekrutt nasjonal klasse

Rekrutt nasjonal klasse bruker obligatoriske elementer fra trinn 1-3 i frivalgt koreografi.

Programmet skal inneholde de 8 obligatoriske elementene og en serie av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner.

#### 2.1.2. Rekrutt internasjonal klasse

Rekrutt internasjonal klasse bruker obligatoriske elementer fra trinn 1-5 i frivalgt koreografi.

Programmet skal inneholde de 8 obligatoriske elementene og opptil to serier av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner.

### 2.2. DOMMERPANEL

I frittstående program benyttes tre delkarakterer:

1. Obligatoriske elementer + pre-akrobatiske elementer/vertikale rotasjoner
2. Artistisk utførelse
3. Teknisk utførelse

### 2.3. OBLIGATORISKE ELEMENTER

#### 2.3.1. Generelt

I frittstående gis gradert vurdering i obligatoriske elementer. Det betyr at gymnasten får litt uttelling for å utføre elementer som er innen rekkevidde, men som ikke er fullstendig godkjent i henhold til internasjonalt reglement. Hensikten er at gymnastene skal kunne velge et trinn med elementer som de er nær ved å beherske, med siktemål å få full uttelling når man kommer til junioralder.

Man står fritt til å velge teknikk eller utførelse, innenfor kravene som stilles i internasjonalt reglement.

#### 2.3.2. Verdi av obligatoriske elementer

Tabellene nedenfor viser hvor mange poeng man maksimalt kan få for hvert enkelt obligatorisk element, og hvor mange poeng dette utgjør totalt, for hvert trinn.

Alle verdier og poenggrenser vil gå frem av dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

FRITTSTÅENDE			
Trinn	Antall obligatoriske elementer	Verdi pr. obligatorisk element	Toppkarakter obligatoriske elementer
1	8	0,8	6,4
2	8	1,0	8,0
3	8	1,2	9,6
4	8	1,4	11,2
5	8	1,6	12,8



### 2.3.3. Bedømming av obligatoriske elementer

**Gymnasten må gjøre forsøk på samtlige 8 obligatoriske elementer i sin helhet, ellers foretar juryen for DB et trekk tilsvarende verdien av ett obligatorisk element.**

I frittstående gis gradert vurdering av de obligatoriske elementene. Det betyr at hver dommer vurderer hvert element på en skala fra 0,0 p. til maksimal verdi pr. obligatorisk element. Eksempel trinn 3: Verdi fra 0,0 p. til 1,2 p. Dommerne benytter følgende prinsipper som veiledning i disse vurderingene:

#### 1. KORREKT UTFØRT

Elementet er korrekt utført i henhold til beskrivelsen i tabellen og godkjent i henhold til kravene i internasjonalt reglement, kun med små feil i strekk og fotarbeid som ikke påvirker formen:

Elementet gis **full verdi**, for eksempel:

Trinn 2: 1,0 p.

Trinn 3: 1,2 p.

#### 2. NÆR GODKJENT

Elementet er nær godkjent, men med små mangler i form/bevegelsesvidde, teknikk, rotasjon, for eksempel:

- Formen mangler opptil 20° i bevegelsesvidde (for illustrasjoner, se forklaringer i internasjonalt reglement)
- Formen forstyrres av kroppsdel i feil posisjon (tydelig bøyd kne, skjeve hofter, asymmetrisk overkropp o.l.)
- Enkle piruetter (360°) mangler opptil 90° rotasjon
- Doble piruetter (720°) mangler opptil 180° rotasjon
- Sprang med vending er utført med ufullstendig vending
- Kort avbrudd/nøling i sammensatte elementer

Elementet gis verdi **over 50% men under 100%**, avhengig av antall småfeil og omfanget av disse, for eksempel:

Trinn 2: Full verdi er 1,0 p., dvs. 0,6-0,9 p.

Trinn 3: Full verdi er 1,2 p., dvs. 0,7-1,1 p.

#### 3. BETYDELIGE MANGLER

Elementet har betydelige mangler, for eksempel:

- Formen mangler mer enn 20° i bevegelsesvidde, men er gjenkjennelig
- Enkle piruetter (360°) mangler mer enn 90° rotasjon
- Doble piruetter (720°) mangler mer enn 180° rotasjon
- Balans utført uten overbevisende fiksering
- Balans utført på full fot i stedet for på tå eller sakte vending
- Tydelig avbrudd i sammensatte elementer (flere ekstra steg, hopp mellom balanseposisjoner, eller gymnasten stopper helt opp)
- Deler av elementet er ikke utført, for eksempel sprangserie der sprang nr. 2 utelates, fouettépiruett med 2 i stedet for 3 rotasjoner.

Elementet gis verdi **mellom 0,1 p. og 50%**, avhengig av antall mangler og småfeil, og omfanget av disse, for eksempel:

Trinn 2: Full verdi er 1,0 p., dvs. 0,1-0,5 p.

Trinn 3: Full verdi er 1,2 p., dvs. 0,1-0,6 p.

#### 4. IKKE GJENNOMFØRT

Elementet er ikke gjennomført, for eksempel:

- Elementet er ikke gjenkjennelig





- b. Balanse utført uten forsøk på fiksering (kun spark)
- c. Elementet er erstattet med et annet element
  - i. Sel-rulle istedenfor spagattrulle
  - ii. Attitudebalanse i stedet for ringbalanse
  - iii. Sprang med sats på to ben i stedet for sats på ett ben
- d. Tap av balanse med støtte på hånden/hendene eller fall

Elementet gis **ingen verdi**.

Alle trinn: 0,0 p.

### 2.3.4. Hjelpetabell for dommere, gradering obligatoriske elementer frittstående:

Tabellen nedenfor er ment å hjelpe dommerne til raskt å finne fram til riktig poengnivå på de ulike trinnene, slik at dommerne ikke behøver å memorere eller beregne verdier.

Trinn	Ikke gjennomført	Betydelige mangler	Nær godkjent	Full verdi
1	0,0	0,1-0,4	0,5-0,7	0,8
2	0,0	0,1-0,5	0,6-0,9	1,0
3	0,0	0,1-0,6	0,7-1,1	1,2
4	0,0	0,1-0,7	0,8-1,3	1,4
5	0,0	0,1-0,8	0,9-1,5	1,6

### 2.3.5. Eksempler på gradert bedømming

Det er viktig at dommerne legger vurderingen sin på riktig nivå, men i valget mellom for eksempel 0,1/0,2/0,3 p. må dommeren bruke skjønn ut fra hvordan man oppfatter hver praktisk situasjon. Nedenfor beskrives enkelte obligatoriske elementer med forskjellige utførelser og forskjellige vurderinger. Dette er bare teoretiske eksempler, ment som en veiledning til hvordan man ønsker at dommerne skal tenke. I praksis vil det alltid være andre faktorer inne i bildet, slik at dommerne velger riktig nivå og bruker skjønn på detaljene.

#### Trinn 1, element 8: Spagattrulle med overkroppen bøyd forover, uten avbrudd 360°

##### Element utføres med en kort pause i løpet av rotasjon:

- Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,5-0,7p.)
- Siden dette bare er én liten feil, er det naturlig å gi 0,7 p.

##### Rotasjon utføres med stort avvik over 20° i spagat posisjon i andre halvdel av rotasjon og med en liten pause i løpet av rotasjonen:

- Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,4 p.).
- Siden det er flere feil og mangelen på bevegelsesvidde er betydelig er det naturlig å gi (0,2-0,3p).

##### Element utført med betydelig mangel i bevegelsesvidde og fall til siden i andre del av rotasjon.

- Dette vurderes som ukjent element og vurderes i boksen «ikke gjennomført» (0,0 p.).

#### Trinn 2, element 3: Balanse med løftet ben i spagat til siden, med hjelp

##### Internasjonalt reglement krever spagatposisjon. Korrekt utført med spagatposisjon:

- Dommerne gir full verdi: 1,0 p.





**Balansen er utført med spagat, men med litt skjeve hofter:**

- Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,6-0,9 p.).
- Siden dette bare er én liten feil er det naturlig å gi 0,9 p.

**Balansen mangler ca. 20° på spagatposisjon, har litt skjeve hofter og asymmetrisk overkropp, men er godt fiksert på tå.**

- Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,6-0,9 p.).
- Siden det er flere forskjellige feil, og mangelen på bevegelsesvidde er betydelig, er det naturlig å gi 0,6-0,7 p.

**Balansen mangler mer enn 20° på spagatposisjon, men har benet nærmere vertikal enn horisontal posisjon, og er ellers korrekt utført.**

- Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,5 p.).
- Siden dette kun er én betydelig mangel er det naturlig å gi 0,5 p.

**Balansen er utført uten overbevisende fiksering. Den har også litt manglende bevegelsesvidde, skjeve hofter, og det er vanskelig å se om gymnasten er på tå.**

- Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,5 p.).
- Siden dette er flere forskjellige betydelige mangler og småfeil, men en del kriterier er oppfylt, er det naturlig å gi 0,2-0,3 p.

**Balansen er utført med benet i horisontalplanet, uten hjelp.**

- Dette er et annet element enn det obligatoriske, og vurderes i boksen «ikke gjennomført» (0,0 p.).

**Trinn 5, element 8: Fouetté passé eller strakt ben i horisontalplanet forover eller til siden. Dobbel rotasjon i første piruett**

**Element utført med et hopp:**

- Dette vurderes i boksen «nær godkjent» (0,9-1,5 p.).
- Siden dette bare er én liten feil, er det naturlig å gi 1,5 p.

**Løftet ben mangler mer enn ca. 20° høyde, har litt skjeve hofter og tap av siste rotasjon:**

- Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,8 p.).
- Siden dette er flere ulike betydelige mangler og småfeil, men en del kriterier er oppfylt, er det naturlig å gi 0,3-0,7 p.

**Tap av balanse etter første dobbelt rotasjon, ikke gjennomført resten av piruetter:**


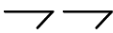







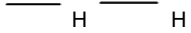







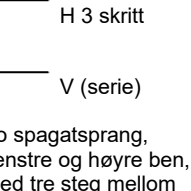







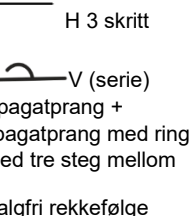





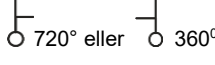

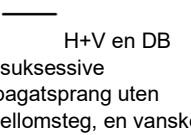






- Dette vurderes i boksen «betydelige mangler» (0,1-0,8 p.).
- Siden det er gjennomført kun første del av rotasjoner og har betydelige mangler på en del av elementet er det naturlig å gi 0,1-0,4 p.

**Tap av balanse i første rotasjon med et hopp og glidning:**

- Dette vurderes som ukjent element, og vurderes i boksen «ikke gjennomført» (0,0 p.).



## 2.4. TABELL OBLIGATORISKE ELEMENTER FRITTSTÅENDE

TR	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6	Element 7	Element 8
1	 Kosakksprang	 serie To hjortesprang, samme ben	 360° Strekkhopp med vending i svevet	 Passébalanse	 Balanse med løftet ben i horisontalplanet foran	 Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet bakover	 360° Passépiruett med 360° dreining fra preparasjon til utgang	 360° Spagatrulle med overkroppen bøyd forover
2	 eller 180° Hjortesprang med benveksling strakt svingben eller Kosakksprang med vending	 H H (serie) To spagatsprang, samme ben	 Balanse med løftet ben i spagat til siden, med hjelp	 Ryggløft fra mageliggende	 Attitudebalanse	 360° Piruett med løftet ben horisontalplanet foran	 720° Passepiruett	 1 Fouetté passé, 1 rotasjon á 360°
3	 Hjortesprang med ring sats på ett ben	 H 3 skritt V (serie) To spagatsprang, venstre og høyre ben, med tre steg mellom	 Rundsprang med hjorteosisjon	 Balanse med løftet ben foran i spagat med hjelp	 Fouetté, minst 2 lposisjoner i horisontalplanet, minst en vending	 Spagat bakover uten hjelp, overkroppen i horisontalplanet på full fot	 360° Attitudepiruett	 111 Fouettépiruett i passé, 3 rotasjoner 360°
4	 Spagatrundsprang	 H 3 skritt V (serie) Spagatprang + spagatprang med ring, med tre steg mellom Valgfri rekkefølge	 Ringbalanse, med hjelp	 Spagat til siden med hjelp, med overkroppen i horisontalplanet til siden	 Fouetté, minst 2 posisjoner høyere enn horisontalplanet, minst 1 vending	 360° Spagat bakover uten hjelp	 360° Piruett med spagatposisjon foran med hjelp	 720° eller 360° Piruett med strak ben i horisontalplanet foran 720° <b>eller</b> Arabesquepiruett 360°
5	 2X To spagatrundsprang, samme ben	 H+V en DB 2 suksessive spagatsprang uten mellomsteg, en vanske	 Balanse med løftet ben i spagat foran, uten hjelp	 Spagat til siden uten hjelp, med overkroppen i horisontalplanet på full fot	 Spagat bakover uten hjelp, opp på tå	 720° Spagat bakover uten hjelp	 360° Ringpiruett med hjelp	 2111 eller 211 Fouetté passé <b>eller</b> strakt ben i horisontalplanet forover eller til siden. Dobbelt rotasjon i første piruett



**2.4.1. Alle balansevansker som er opp på tå kan man velge å gjøre med sakte vending 360° på full fot i stedet for fiksert på tå. Det er tillat en balanser med sakte vending per program.**

## 2.5. PRE-AKROBATISKE ELEMENTER OG VERTIKALE ROTASJONER

I frittstående program kan man få poeng for **serier av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner. I nasjonal klasse kan man utføre én serie, og i internasjonal klasse opptil to.** De skal utføres uten stopp, med flyt fra den ene rotasjonen til den neste. Pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner kan repeteres kun hvis de blir utført i serie (etter hverandre).

**Krav: Minst 3 fullstendig rotasjoner med minst en endring av nivå og/eller akse.**

En av seriene må bestå av kun pre-akrobatiske elementer.

*Eksempler på serier av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner:*

### **Eksempel 1:**

1. serie: hjul-hjul-hjul på underarmene
2. serie: chaine-chaine-hjul

Serie nr 2 denne er ikke godkjent fordi hjul har allerede blitt utført i den 1. serie i programmet)

### **Eksempel 2:**

1. serie: passerotasjon-sittevending-sittevending
2. serie: chaine-chaine-rulle

Kun 1 av de 2 seriene blir godkjent fordi det er krav om at 1 av seriene skal inneholde kun pre-akrobatiske elementer.

### **Eksempel 3:**

1. serie: broovergang-rulle-rulle
2. serie: hopp med vending-hopp med vending-sittevending

Begge serier er godkjent

Verdi er 0,3 per godkjent serie av pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner

## 2.6. BEREGNING TOPPKARAKTER

Den høyeste karakteren man kan oppnå på hvert trinn i individuelle **nasjonal klasse frittståendeprogram** er som følger:

Trinn	Oblig. elementer	Pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner	Teknisk og artistisk utførelse	Total karakter
1	6,4	0,3	20,0	26,7
2	8,0	0,3	20,0	28,3
3	9,6	0,3	20,0	29,9



Den høyeste karakteren man kan oppnå på hvert trinn i **internasjonal klasse frittståendeprogram** er som følger:

Trinn	Oblig. elementer	Pre-akrobatiske elementer og vertikale rotasjoner	Teknisk og artistisk utførelse	Total karakter
1	6,4	0,6	20,0	27,0
2	8,0	0,6	20,0	28,6
3	9,6	0,6	20,0	30,2
4	11,2	0,6	20,0	31,8
5	12,8	0,6	20,0	33,4



## DEL 3: INDIVIDUELT PROGRAM MED REDSKAP

### 3.1. INNLEDNING

#### 3.1.1. Rekrutt nasjonal klasse

Rekrutt nasjonale klasser benytter obligatoriske program med redskap. Man kan velge mellom **tre trinn** i aktuelle redskapene: trinn A, trinn 1 og trinn 2.

Trinn A er et enklere program som inneholder tekniske redskapselementer for nybegynnere. Det er forberedelse teknikk, som hjelper gymnastene å lære de første basistekniske elementer og forbereder til høyere trinn.

Trinn 1 og 2 inneholder de samme obligatoriske elementene som i internasjonal klasse. Det betyr at gymnaster som jobber med disse trinnene relativt enkelt kan bytte mellom rekrutt nasjonale klasser og rekrutt internasjonale klasser.

**Hvert program skal inneholde 5 obligatoriske elementer og 2 obligatoriske basis kroppsvansker.**

#### 3.1.2. Rekrutt internasjonal klasse




Rekrutt internasjonale klasser kan velge mellom fem trinn (**trinn 1-5**). På hvert trinn utføres et program med personlig koreografi, bestående av 5 obligatoriske elementer, opptil 6 frivalgte kroppsvansker, en **frivalgt** ekstra risiko og **maksimalt** 6 redskapsvansker.

### 3.2. DOMMERPANEL

#### 3.2.1. I **internasjonal klasse** program med redskap benyttes det fire delkarakter

- DB
- DA
- Artisteri
- Utførelse

Vanskegrad **internasjonal klasse** program med redskap:

VANSKEGRAD <b>INTERNASJONAL KLASSE</b> PROGRAM MED REDSKAP	
<b>DB</b> 6 valgfri kroppsvansker <ul style="list-style-type: none"> <li>•  Maks 2</li> <li>•  Maks 2</li> <li>•  Maks 2</li> </ul> Max 1 ekstra risiko (R)	<b>DA</b> 5 obligatoriske elementer <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 grunnleggende redskapstekniske grupper</li> <li>- 1 obligatorisk risiko (R)</li> </ul> Max 6 DA (blir vurdert i den rekkefølgen de er utført)

#### 3.2.2. I **nasjonal klasse** program med redskap benyttes det tre delkarakterer:

- DA
- Artisteri
- Utførelse



## Vanskegrad obligatorisk program med redskap:

VANSKEGRAD OBLIGATORISK PROGRAM– DA
5 obligatoriske elementer
- 4 grunnleggende redskapstekniske grupper
- 1 obligatorisk risiko (R)
2 kroppsvansker (0,5 per hver basisvanske)

### 3.3. **DB INTERNASJONAL KLASSE: KROPPSVANSKER + TILLEGGRISIKO**

**DB (Difficulty of body)** er kun en egen dommergruppe for internasjonal klasse rekruttprogram. **DB** består av kroppsvansker (sprang, balanser, rotasjoner) og en frivalgt ekstra risiko.

#### 3.3.1. I alle program med redskap i **internasjonal klasse** kan man få poeng for maksimalt 6 kroppsvansker, som følger:

- 1-2 sprang
- 1-2 balanser
- 1-2 rotasjoner

Kroppsvanskene hentes **fra internasjonalt reglement**. Alle kroppsvansker har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement.

Det er tillatt å utføre flere av samme hopp/sprang eller piruetter i serie. Hvert hopp/sprang eller piruett i serien vurderes separat og regnes som 1 kroppsvanske.

Alle **DB** har krav om redskapsteknisk element skal utføres med et redskapstekniske gruppe i starten, i løpet av eller avslutningen av elementene.

Dersom en eller flere av gruppene ikke er forsøkt utført (eksempel: gymnasten forsøker ingen sprang i programmet) vil juryen for **DB** trekke 0,3 p. for hvert manglende kroppstekniske gruppe.

Dersom gymnasten utfører flere enn 2 vansker fra én gruppe kroppsteknikk blir kun de 2 første utførte vanskene fra aktuell gruppe vurdert (ingen trekk).

#### 3.3.2. Tilleggsrisiko

En tilleggsrisiko følger regler for verdi og godkjenning fra internasjonalt reglement. **Unntak:** Minimum krav for kashøyde i tilleggsrisiko er én gymnasthøyde.

Det er tillatt å bruke **alle typer** vertikale rotasjoner i tilleggsrisiko.

Pre-akrobatiske elementer fra obligatorisk risiko kan ikke brukes i tilleggsrisiko. Dersom gymnasten gjør repetisjon av samme gruppe pre-akrobatiske elementer blir tilleggsrisikoen ikke godkjent.

Ingen trekk for manglende forsøk på tilleggsrisiko.

Dersom gymnasten utfører flere enn 1 tilleggsrisiko blir kun den første i den rekkefølgen den er utført vurdert (ingen trekk).

### 3.4. **DA: obligatoriske elementer + 6 redskapsvansker / 2 basis kroppsvansker**





DA (Apparatus of difficulty) er hovedsakelig redskapstekniske vansker:

- 5 obligatoriske elementer + 2 basis kroppsvansker på ett **nasjonal klasse** program med redskap
- 5 obligatoriske elementer + 6 redskapsvansker på ett **internasjonal klasse** program med redskap

### 3.4.1. Obligatoriske elementer

Det er definert 5 obligatoriske elementer per trinn, per redskap. Elementene på hvert trinn og med hvert redskap er basert på følgende:

- 4 obligatoriske elementer baseres på 4 grunnleggende redskapstekniske grupper.
- 1 obligatorisk element er en obligatorisk risiko eller forøvelse til risiko.

### 3.4.2. Grunnleggende redskapstekniske grupper

TAU			
	Passering gjennom tauet med småhopp <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min 3): Tauet roterende forlengs, baklengs eller sidelengs</li> </ul>		Passering gjennom tauet med hele eller deler av kroppen, tauet åpent eller foldet dobbelt eller mer, tauet roterende forlengs, baklengs eller sidelengs, også med: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauet foldet dobbelt eller mer</li> <li>• Dobbelsving</li> </ul>
	Toss <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slipp og fanging av en tauende, med eller uten rotasjon (f.eks. toss)</li> <li>• Rotasjoner av den frie enden av tauet, tauet holdes i en ende (f.eks. spiraler)</li> </ul>		Fanging av tauet med en knutte hver hånd, uten hjelp av en annen kroppsdel
RING			
	Lang trilling av ringen over minst to store kroppsdel		Rotasjon av ringen, rundt hånden eller rundt en kroppsdel (min. 1)
	Rotasjon om ringens akse: Rundt fingrene, rundt en kroppsdel eller på en kroppsdel (min. 1)		Passering gjennom ringen med hele eller deler av kroppen (to store kroppsdel)
BALL			
	Lang trilling av ballen over minst to store kroppsdel		Fanging av ballen med en hånd
	Åttetall med ballen, med sirkelbevegelse av armen(e). Armen må vise en komplett stor sirkel og en komplett liten sirkel.		Sprett: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min. 3) små sprett på gulvet (lavere enn kneet)</li> <li>• Høyt sprett (min. 1) på gulvet (minst knehøyde)</li> </ul>
KØLLER			
	Mølle(r): Én mølle består av minst 4/6 små sirkler av køllene, med tidsforsinkelse og med vekselvis kryssede og ukryssede håndledd/hender, køllene holdt i hodet		Asymmetriske bevegelser av køllene
	Lavt rotasjonskast av to køller (minst 360°) og fanging, kastet samtidig (uten at køllene er sammenkoblet) eller vekselvis		Små sirkler (minst 1) med to køller, samtidig eller vekselvis, én kølle i hver hånd, holdt i hodet
VIMPEL			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiraler (min. 3 sirkler), tette og med samme størrelse, i luften eller på gulvet</li> </ul> <b>OG/ELLER</b>		Boomerang: Utkast, enden av vimpelbåndet benyttes for å trekke pinnen tilbake, og fanging av pinnen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Sverdmann" (min. 4 sirkler)</li> </ul>		
	Serpentiner (min. 3 buer), tette og med samme størrelse, i luften eller på gulvet		Toss: Rotasjon av pinnen i svevet, og fanging av pinnen



Alle obligatoriske elementer har i utgangspunktet spesifisert teknikk av hvert grunnleggende redskapstekniske gruppe, men i noen tilfeller har noen obligatoriske elementer en kombinasjon av flere redskapstekniske grupper.

### 3.4.3. Verdi av obligatoriske elementer

Tabellen nedenfor viser hvor mange poeng man kan få for hvert enkelt obligatoriske element, og hvor mange poeng dette utgjør totalt, for hvert trinn.

Alle verdier og poenggrenser vil være tydelig på dommerlappene, og trenger derfor ikke å memoreres av dommerne.

VERDI AV OBLIGATORISKE ELEMENTER MED REDSKAP			
Trinn	Antall obligatoriske elementer	Verdi pr. obligatorisk element	Toppkarakter obligatoriske elementer
A	5	0,1	0,5
1	5	0,2	1,0
2	5	0,3	1,5
3	5	0,4	2,0
4	5	0,5	2,5
5	5	0,6	3,0

**NB: Trinn A brukes kun for rekrutt nasjonale klasser.**

### 3.4.4. Bedømming av obligatoriske elementer i program med redskap

Obligatoriske elementer i program med redskap vurderes til godkjent (full verdi) eller ikke godkjent (ingen uttelling).

**Gymnasten må gjøre forsøk på samtlige 5 obligatoriske elementer i sin helhet, ellers foretar juryen for DA et trekk tilsvarende verdien av ett obligatorisk element.**

- «Å gjøre forsøk» betyr ikke at elementet skal være godkjent, men at gymnasten forsøker å utføre hele elementet.
- Noen obligatoriske elementer består av flere komponenter, for eksempel rotasjon av redskapet + kast av redskapet eller rotasjon av redskap + passering gjennom Man kan ikke utelate noen av disse komponentene.
- Om gymnasten har feil basis teknikk, mangler antall rotasjoner av redskap eller tap av redskap i elementet og derfor ikke fullfører resten av elementet, regnes elementet som forsøkt.
- Risiko elementer som utføres med uheldig utkast, slik at gymnasten ikke får utført riktig antall rotasjonselementer eller ønsket type fanging, regnes som forsøkt dersom dommerne kan gjenkjenne hvilket element gymnasten forsøker.

**Et obligatorisk element er godkjent dersom:**

- Elementet tilfredsstillende beskrivelsen av obligatorisk element (type teknikker, antall repetisjoner, riktig plan osv.)
- Det redskapstekniske basiselementet er utført i henhold til definisjonen i internasjonalt reglement.
- Redskapsteknikken er utført uten stor feil i basisteknikken.
- Elementet er utført uten tap av en tauende.
- Elementet er utført uten fullstendig tap av redskap.

**Eksempler på elementer som godkjennes med små tekniske feil:**

- Tauet ikke holdt nøyaktig i begge endene.



- En lang trilling med ett lite sprett underveis.
- Fangning av ballen med ufrivillig hjelp av den andre hånden.
- Møller med håndleddene er noen centimeter fra hverandre.
- Spiraler som er litt ujevne i størrelse og der enden kommer inn på kroppen uten avbrudd er gyldig med to små tekniske feil.

#### Eksempler på ikke godkjente elementer:

- En trilling som avsluttes for tidlig og dermed ikke blir basiselementet «lang trilling».
- Basiselementet «fangning av ballen med én hånd» utført med hjelp av den andre hånden.
- Møller med armene i nærheten av skulderbredde er ikke lenger basiselementet «møller».
- Spiraler/serpenter med utydelig form eller for store sirkler/buer.

#### 3.4.5. Utførelse av obligatoriske elementer

Det er ikke tillatt å legge til kroppsvansker i de obligatoriske elementene. Om dette gjøres, regnes elementet kun som en kroppsvanske, ikke som et obligatorisk element.

Flere av de obligatoriske elementene kan utføres med ulike løsninger. Alle løsninger er gyldige, så lenge de tilfredsstillere reglementets beskrivelse mht. antall repetisjoner, riktig plan og andre detaljer. **Det er tillatt å gjøre alle obligatoriske elementer med forflytning, men definisjonen og basisteknikken i elementet må beholdes.**

I **obligatoriske risiko** som er angitt med valgfri kast og fanging, kan man selv velge hvilken teknikk man benytter i utkast og fanging.

**PRESISERING:** alle kast som markert med pilen for høyt kast, har krav for minimum en gymnast høyde.

Det er ikke tillatt å videreutvikle eller endre rotasjonselementene under kast.

Alle typer rotasjoner som skal utføres under svev er beskrevet i punkt 3.6.6.

### 3.5. BESKRIVELSER AV og TABELLER MED OBLIGATORISKE ELEMENTER

I «*beskrivelsene*» er de obligatoriske elementene beskrevet i detaljer, med symboler og detaljer. Til slutt følger «*oppsummerende tabeller*» for hver redskap. Disse er ment som en oversikt til bruk i treningsarbeidet, og inneholder ikke alle detaljer om hvert element.

Symbolene er valgt slik at dommere og trenere raskt skal kunne gjenkjenne de ulike elementene, og er ikke nødvendigvis komplette iht. internasjonalt reglement.

**Noen elementer er oppgitt med for eksempel høyre-venstre-høyre hånd. Man kan velge motsatt hånd/ben/side i alle elementer, så lenge man respekterer beskrivelsen av elementet forøvrig.**

«Vending av kroppen» kan gjøres med flere impulser (flere steg).




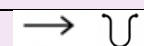
**Forkortelser:**

- H – høyre hånd
- V – venstre hånd
- HV – fra høyre hånd til venstre hånd
- R – risiko
- L – lengdeakse
- T – tverrakse
- 2X/2g – 2 ganger
- Rot. – rotasjon


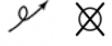

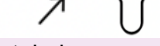
#### 3.5.1. Obligatoriske elementer TAU





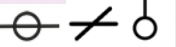

**TRINN A**

1	 H/V/H	Småhopp gjennom tau H/V/H.
2	 Sagittalplan	Den ene tauenden ligger på gulvet bak gymnasten. Dra tau frem og fang andre tauende.
3	2X  med løp	Start med en knute i hver hånd. Passering gjennom tau forover, fortsett stor sving over hode med strake armer og løpe to skritt. Repeter to ganger.
4	 Hold tau på midten	Hold på midten av tauet. Dra tauet frem og slipp begge hendene samtidig fang én knute i hver hånd i rotasjon av tauet forover.


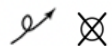
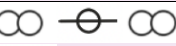
**TRINN 1**

1	 3g sidechassé	Sidechassé gjennom tauet 3 ganger.
2	 'slipp bak ryggen	Toss i sagittalplanet med slipp av tauende bak ryggen, fang i direkte rotasjon av tauet.
3		Start med en knute i hver hånd. Chassé med rotasjon av tauet framover i sagittalplanet, spark et ben framover og passer gjennom tau, deretter chainé med tauet mellom bein, armene strake, fortsett med direkte skritt og spark av andre ben bakover med passering gjennom tau utover.
4	 rot. bakover	Rotasjon bakover, kast, fang hver knute i hver hånd i direkte rotasjon forover.

**TRINN 2**

1	2X  Forlengs med kryss-vending -baklengs	To suksessive serier med småhopp: Én serie forlengs med tre hopp og kryss av tauet i det andre hoppet, deretter halv vending av kroppen hvor tauet føres over hodet med stor bue og deretter tre hopp baklengs uten kryss av tauet.
2	 toss+åttetall i horisontalplan	Toss i horisontalplanet. Slipp en tauende bak ryggen med en horisontal spirals foran, fang tauenden og avslutt med en stor åttetall bevegelse av tauet og impuls med hele kroppen i samme plan.
3		Start med en knute i hver hånd med rotasjon i sagittalplanet. Passer høyre ben gjennom tauet, deretter venstre ben utover med 360° vending. Elementet utføres i sagittalplanet og repeteres 2 ganger med flyt.
4		Kast med rotasjon forover. Fang knutene i hver hånd i flyt på vei ned mot posisjon liggende på ryggen. Avslutt med strakt tauet som festet på et eller to bøyde knær.

**TRINN 3**

1	3X  baklengs (ett med kryss)	Tre småhopp gjennom tauet med rotasjon av kroppen, der ett av hoppene skal være med kryss av armene. Passering gjennom tauet bakoversving med 360° vending av kroppen i hvert hopp.
2	 spiral i sagittalplan	Toss med spirals i sagittalplanet. Slipp en tauende bak ryggen fortsett med spirals på motsatt side av kroppen, deretter fortsett med spirals på andre side og fang knute med en hånd.
3	 2g åttetall med passering	En knute i hver hånd, tauet svinges bakover. Åttetall i sagittalplanet der en arm krysser bak ryggen og den andre holdes over hodet. Først på den ene side, passering gjennom tau bakover, deretter det samme åttetall på den andre side, snu halv vending og passer gjennom tau framover. Totalt 4 sirkler og 2 hopp.



4	sats på 2 ben	Kast med rotasjon forover eller bakover. Sats på to ben og fang i hopp med halv vending og passering gjennom tauet (bakoversving).
---	---------------	--

**TRINN 4**

1	3g dobbel+kryss	Småhoppserie med dobbeltsving og kryss. Småhoppserien skal bestå av minst tre hopp, der hvert hopp skal ha ett sving med kryss og ett uten.
2	Fang i hjul	Toss med spirals i horisontalplanet. Lag en spirals nede foran kroppen, deretter over hodet med 180° vending av kroppen, fang tauende med begge knuter i samme hånd i hjul med horisontal rotasjon langs gulvet.
3	pre-akrobatisk	Passering gjennom tauet i ett valgfri pre-akrobatisk element.
4	sats på 2 ben	Kast med rotasjon forover eller bakover. Fang i knutene i hopp gjennom med dobbeltsving.

**TRINN 5**

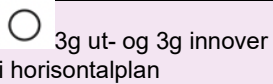



1	3 hinkhopp	Tre hinkhopp på annethvert ben med dobbeltsving forover.
2	2X i sagittal med hopp	To hopp med toss og spirals. En tauende slippes under beina og føres til spirals over hodet i sagittalplanet, fang knute direkte i hopp med passering gjennom.
3	pre-akrobatisk	Start med en knute i hver hånd. Begynn med et stort sving bakover, kryss en arm bak ryggen, mens den andre armen er strakt opp (sails) på venstre side av kroppen, passer tauet med høyre ben baklengs deretter halv vending og så passer venstre ben forlengs fortsett vending av kroppen. Elementet utføres med 360° vending av kroppen og avsluttes med rotasjon av tauet bakover med strake armer..
4	sats på 2 ben	Kast med rotasjon forover, fang knuttene på samme side av kroppen hvor en av knute fanges utenfor synsfelt med armen bak ryggen i hopp med 360° vending og passering gjennom tauet bakover.

**3.5.2. Obligatoriske elementer RING****TRINN A**

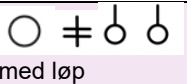



1	3X	Rotasjon rundt en valgfri kroppsdel. Minst 3 rotasjoner.
2	H V	Rotasjon rund høyre hånd, overlever ringen til venstre deretter rotasjon rund venstre hånd.
3	HV	Trilling over armene i favn foran kroppen, fra høyre til venstre hånd.
4	2X	To små hopp med vending og passering gjennom ringen baklengs.

**TRINN 1**

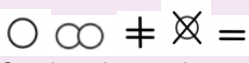


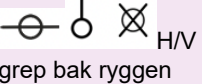


1	 3g ut- og 3g innover i horisontalplan	Tre rotasjoner i horisontalplanet utover over hodet. Før armen ned til overlevering bak kroppen til andre hånd. Før andre hånd/arm over hodet, fortsett med 3 rotasjoner innover i horisontalplanet over hodet og avslutt med grep om ringen med to hender foran kroppen.
2	 HV / VH	Overlevering av ringen bak kroppen med akse rotasjon fra høyre til venstre hånd, deretter rotasjon om ringens akse rundt fingrene fra venstre på høyre hånd.
3		Roter ringen rundt hånden i frontalplanet, lang trilling over armene i favn foran kroppen, avslutt med rotasjon rundt andre hånd.
4	 Spirals nedover	Passering starter med ringen i grep over hodet. Ringen sendes nedover langs kroppen i spiralsbevegelse. Avsluttes ved å gripe ringen med andre hånden i nederste posisjon.

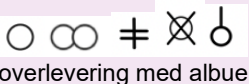
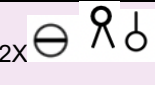
**TRINN 2**

1	 med løp	Minimum to rotasjoner på ankelen med løp, direkte 360° vending av kroppen på høyre ben i samme retning som ringens rotasjon fortsetter, deretter fortsett med minimum to rotasjoner på ankelen med løp, direkte 360° vending av kroppen på venstre ben med opphenting av ringen til venstre hånd.
2	 Rundt halsen	Rotasjon om ringens akse rundt halsen. Start med støtte på en skulder ved hjelp av én eller to hender. Slipp så taket med en eller to hender.
3	 HV	Lang trilling over armene i favn bak nakken fra høyre til venstre hånd. Direkte halv vending av kroppen og føring av ringen i bue ned foran kroppen, direkte rotasjon rundt hånden i frontalplanet.
4	 Spirals oppover	Passering gjennom ringen med spiralbevegelse oppover langs kroppen. Avsluttes med ringen ut av kroppen.

**TRINN 3**

1	 Overlevering med rot.	Start med å ligge/sitte på siden, plasser ringen på høyre fot. Sett i gang ringen med rotasjon på høyre fot, deretter ligg på magen og overlever ringen med rotasjon fra høyre til venstre fot, fortsett vending på ryggen. Avslutt elementet med et vanlig grep. Gjennom hele elementet skal det være flyt.
2	 Ut på armen	Rotasjon om ringens akse rundt halsen og videre ut på armen, avslutt i grep: Støtt ringen på høyre skulder/hals ved hjelp av én eller to hender. Ringen skal først roteres frem mot ansiktet og helt rundt halsen, deretter fortsetter rotasjonen ut på arm. Avslutt med grep.
3	 H/H	Trilling over høyre arm bak nakken, halv vending av kroppen, og fortsett trillingen ut på samme arm.
4	 H/V grep bak ryggen	Passering starter med ringen i grep over hodet. Ringen sendes bak nakken og nedover langs kroppen i spiralbevegelse, fang ringen utenfor synsfelt med armen bak ryggen og 360° vending av kroppen.

**TRINN 4**

1	 overlevering med albuer	Start ringen med rotasjon fremover rundt hånden i sagittalplanet. Roter ringen fra hånden til albuen og deretter fortsett rotasjon med overlevering av ringen fra høyre til venstre albue med 360° vending av kroppen.
2	 2X i chainé	To rotasjoner om ringens akse på åpen hånd i chainé. Ring roteres i samme retning som kroppsrotasjonen. Arm med åpen hånd skal være over hodet. Avslutt i grep.



3	 Pre-akrobatisk	Lang rilling utenfor synsfelt i et valgfritt pre-akrobatisk element.
4	 H/V V/V spiralbevegelse ned og oppover	Start med ringen med høyre arm opp. Deretter sving ringen innover rundt armen, legg ringen på halsen så slipp rundt kroppen i spiralbevegelse nedover, grep ringen med venstre hånd. Deretter sett i gang ringen igjen med spiralbevegelse oppover rundt kroppen og fang med venstre hånd.

**TRINN 5**

1	 I hjul	Rotasjon med overlevering fra den ene foten til den andre i hjul. Avslutt med grep fra fot til hånd.
2	 Fra brystet	Rotasjon om ringen akse uten hender fra brystet til bak ryggen med 360° vending av kroppen i løpet av elementet. Grep med en hånd bak ryggen.
3	 HV	Ligg på magen med armene i favn og trill bak nakken fra høyre til venstre hånd.
4	 I bakover rulle	Sitt på gulvet. Sett i gang rotasjon av ringen på strake ben, når man er på toppen av bakover rullen, sett ett ben på kne og dytt ringen med andre ben forover, deretter passere gjennom kroppen og hodet. Fang ringen med to hender, stående på knærne.

**3.5.3. Obligatoriske elementer BALL****TRINN A**


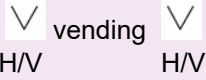

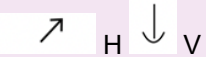
1	 H/V	Lang trilling over armene foran kroppen fra høyre til venstre hånd.
2	 3	3 sprett med en hånd.
3	 utover	Åttetall utover i horisontalplanet.
4	 → ↓	Lite kast og fang med én hånd.

**TRINN 1**

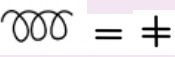
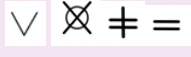
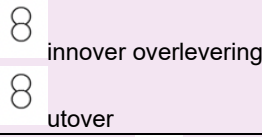
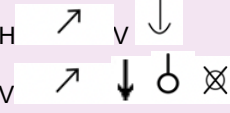
1	 2X H/V V/H	Lang trilling over armene foran kroppen fra høyre til venstre, og deretter fra venstre til høyre.
2	 med halv vending H+V	Hold ballen foran kroppen med høyre hånd. Sprett ballen og fang bak ryggen etter 180° vending av kroppen. Gjentas samme omvendt. Fangning må skje utenfor synsfelt og ikke til side.
3	 innover	Åttetall innover i horisontalplanet.
4	 over hode HV + VH	Armene i favn, lavt kast fra side til side, fra én hånd til andre hånd og tilbake. Ballen kastes over hodet.

**TRINN 2**



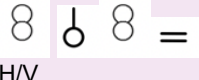
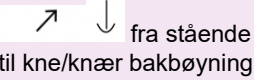


1	 2 suksessive trillinger	To suksessive trillinger: 1. Hold ballen med to hender foran kroppen, trill ballen langs armene, over hodet, langs ryggen og fang ballen nederst på ryggen med 360° vending av kroppen.  2. Deretter, sett i gang trillingen fra nederst på ryggen, og trill så opp til hendene igjen.
2		Fire høye sprett annenhver hånd og hel vending av kroppen: Sprett H – sprett V – vending – sprett H – sprett V.
3		Åttetall utover, overlevering av ballen bak ben og direkte stor sirkel over hodet med motsatt arm.
4		Kast i chassé med høyre hånd og fang med venstre hånd.

**TRINN 3**


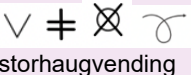

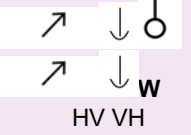
1		Liggende på ryggen. Lang trilling over hele kroppen fra føtter til hender med aktiv bevegelse av brystkassen.
2		Start elementet sittende på gulvet med bena foran kroppen. Sprett med valgfri hånd. Vend kroppen til en mageliggende posisjon og fang med begge knehasene. Videre, vend kroppen til sittende posisjon med bena bøyd foran kroppen.
3		Åttetall innover, overlevering foran kroppen direkte åttetall utover med andre hånd, med hel vending av kroppen i løpet av elementet.
4		Kast med høyre hånd, venstre arm ut til siden. I løpet av svevet, strake armene svinges foran kroppen til posisjon med venstre arm frem og høyre arm ut, og fang med venstre hånd. Deretter kast med venstre hånd og fanging med to hender bak ryggen i en valgfri 360° vending.

**TRINN 4**

1	 3 X En på siden	Tre suksessive lange trillinger: 1. Armene i favn, trilling bak hodet fra høyre til venstre hånd. 2. Armene i favn, trilling foran hodet/på brystet fra venstre til høyre hånd. 3. Lang trilling fra hoften til hånden på siden av kroppen.
2		Tre store sprett. Det tredje sprettet fanges/balanseres uten hender på nakken/ryggen, deretter 360° vending av kroppen med ustabil balanse av ballen på nakken/ryggen uten støtte fra armer.
3		Start med sitteposisjon. Åttetall med høyre hånd innover deretter overlevering fra høyre til venstre hånd med vending av kroppen i liggende posisjon på gulvet; sitteposisjon - magen – rygg, deretter flips utover, direkte åttetall utover til sittende posisjon.
4		Kast med én eller to hender i stående posisjon. Fang med én hånd i posisjon på kne / knær i bakoverbøyning.



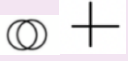
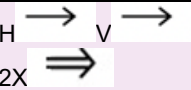
**TRINN 5**






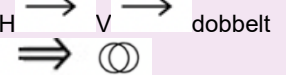
1	 HV	Ligg på magen med armene i favn og trill bak nakken fra høyre til venstre hånd.
2	 storhaugvending	Høyt sprett på gulvet, fang ballen uten hender og utenfor synsfelt i storhaugvending.
3	Flips innover + utover  utover	Dobbelt flips med overlevering fra høyre til venstre hånd. Innover med en hånd og utover med andre hånd, i posisjon over hodet, deretter fortsett med åttetall utover.
4	 HV VH	Kast med høyre hånd, fang i en stor sirkel i sagittalplanet med venstre hånd med 360° vending av kroppen mot venstre. Deretter kast med venstre hånd og fang med høyre hånd med armen over hode i kroppsbølge bakover.

### 3.5.4. Obligatoriske elementer KØLLER

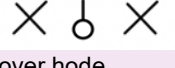

#### TRINN A

1		Serie med møller i horisontalplanet (minst 4 små sirkler). Direkte hel vending av kroppen med møller (minst 4 små sirkler), videre forflytning fremover med møller i horisontalplanet (minst 4 små sirkler).
2		Tre små sirkler bakover med en hånd i chassé, tre små sirkler bakover med andre hånd i chassé, tre små sirkler bakover med begge hender.
3		Minst tre små sirkler bakover med begge køller, direkte stor sirkel med en kølle, den andre roteres videre. Gjentas omvendt. Køller er i bevegelse hele tiden.
4		Fire små kast med håndleddet. Første kast med én kølle og enkel rotasjon, andre kast med den andre køllen og enkelt rotasjon. Tredje kast av begge køller med halv rotasjon, fjerde kast av begge køller med halv rotasjon.

#### TRINN 1

1		Serie med møller forover i sagittalplanet (minst 12 små sirkler). Direkte halv vending av kroppen og deretter et lite kast av en kølle under andre armen.
2	 horisontalplanet	Hold armene frem til siden i horisontalplanet. Tre små sirkler over -underover, mot venstre. Repeter mot høyre.
3		Asymmetrisk bevegelse der en kølle roteres over og under armen i horisontalplanet, den andre stor sirkel bakover, deretter 360° vending av kroppen og repeter asymmetri omvendt.
4	 dobbelt	Tre små kast med håndleddet. Kast enkel rotasjon med høyre hånd - kast dobbel rotasjon med venstre hånd - kast begge køller med enkel rotasjon. Avslutt med små sirkel av begge køller framover.

#### TRINN 2

1	 over hode	Møller over hodet (min 4 små sirkler) - 360° vending av kroppen, med sving av armene i stor sirkel i frontalplanet - fortsett med mølle over hodet (min 4 små sirkler).
2	 Ut og inn	Møller i horisontalplanet (min 4 små sirkler), direkte åpne armene ut til siden med serie av små sirkler. Før armene tilbake til utgangsstilling med serie av små sirkler.



3	små sirkler i frontalplan foran-bak	Start med begge armene ned langs kroppen. Asymmetrisk bevegelse der en kølle roterer små sirkler i frontalplanet foran og bak kroppen og den andre to store sirkler bakover i sagittalplanet. Gjenta omvendt.
4	enkelt/dobbelt rot.	To små kast av to køller. Én kølle med en rotasjon, den andre to rotasjoner. Gjentas omvendt.

**TRINN 3**

1	hel sirkel	Mølleserie som tegner en hel sirkel. Forover-ned-bakover-opp-forover. Minst 1 mølle (4 små sirkler) i hver retning (totalt minst 5 møller).
2	hel sirkel	Serie med små sirkler som tegner en hel sirkel. Forover – ned – bakover – opp – forover, med vending av kroppen. Minst 8 sirkler. Det skal være flyt i elementet.
3	2x H+V på håndflaten	Høyre hånd roterer køllen horisontalt på håndflaten, samtidig stor sirkel bakover i sagittalplanet med venstre arm. Gjentas omvendt.
4	rot. motsatt vei	Lavt rotasjon kast av to køller. Én kølle roteres fremover, den andre bakover med dobbel sving. Fang andre kølle utenfor synsfelt bak ryggen.

**TRINN 4**

1	bak ryggen	Møller utenfor synsfelt bak ryggen på høyre side, deretter på venstre side. Det skal være flyt mellom høyre og venstre side. Minimum 4 sirkler på hver side.
2	bak ryggen	Start med køllene ut til siden. Tre sirkler i frontalplanet; foran-bak-foran. Deretter kast høyre kølle utenfor synsfelt bak ryggen med 360° vending av kroppen, før venstre arm i en stor sirkel mot køllen som er i svev, fortsett vendingen og avslutt med en sirkel bakover med begge køllene.
3	2x H-V/V-H med 8-tall frontplanet	Høyre kølle roteres bakover i sagittalplanet, mens venstre beveges i et 8-tall der den første stor sirkel går foran kroppen, den andre liten bak hodet. Deretter 90° vending og gjenta omvendt.
4	w	Tre lave kaskadekast utført med samme hånd, fang siste kølle utenfor synsfelt bak ryggen i en total kroppsbølge.





**TRINN 5**

1	bak ryggen	Mølleserie (minst 6 små sirkler) utenfor synsfelt bak ryggen med 360° vending av kroppen.
2	Vekselvis opp - samtidig ned	Køllene ned langs kroppen. Vekselvis tre små sirkler i frontalplanet oppover langs kroppen. Høyre arm; foran – bak – foran kroppen. Venstre arm; bak – foran – bak kroppen. Avslutt med parallelle armene opp. Deretter, tre små sirkler med begge køller foran – bak – foran nedover.
3	2x sneglehus	Sneglehus i frontalplanet: Minst 3 sirkler med håndledd, albueledd og skulderledd med den ene kølle, samtidig stor sirkel framover med den andre kølle. Gjentas omvendt.
4	asymmetrisk	Lavt rotasjon kast av begge køller samtidig i forskjellig plan. Høyre kølle i horisontalplanet med rotasjon utover og venstre kølle i vertikalplanet. Fang høyre kølle med venstre hånd bak ryggen og venstre kølle med høyre hånd foran kroppen.







### 3.5.5. Obligatoriske elementer **VIMPEL**





#### TRINN A

1		Spiraler med hånden som flyttes fra bak kroppen til foran med løp forover.
2		Serpentiner nedover i sagittalplanet fortsett langs gulvet.
3	 forøvelse	Forøvelse til toss. Overlevering av vimpelpinne over hode i frontalplanet fra høyre til venstre hånd. Deretter, overlevering i horisontalplanet foran kroppen fra venstre til høyre hånd.
4	 brett båndet	Fang enden av båndet med venstre hånd, ta pinnen med venstre, kast med høyre, la pinnen gå i gulvet, deretter brett båndet 2-3 ganger sammen, vipp og fang pinnen.




#### TRINN 1

1	 blomst	Blomst: Tegn en sirkel av spiraler i frontalplanet (min 8 sirkler).
2	 grep	Serpentiner foran kroppen i frontalplanet med høyre hånd (pinnen peker nedover), sving pinnen rundt hånden i frontalplanet og overlever til venstre hånd med motsatt grep og fortsett med serpentiner i frontalplanet. Utføres med flyt.
3	 H/V i frontalplanet	Toss i frontalplanet over hode fra høyre hånd til venstre hånd.
4	 tilbaketrekking fra gulvet	Boomerang. Valgfritt kast forover, fanging med én hånd.

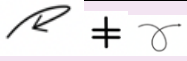
#### TRINN 2

1	 H + vipp + V	Spiraler foran kroppen, vipp pinnen rundt hånden, deretter chainé med overlevering av pinnen bak kroppen, fortsett spiraler med venstre hånd.
2	 ned-opp-side	Kombinasjon av serpentiner i tre forskjellige retninger nedover -oppover-sidelengs.
3	 2x H/V + V/H sagittalplanet	Toss i sagittalplanet, sving av pinnen bakover med høyre hånd, 180° vending av kroppen MOT høyre, fang med venstre hånd. Gjentas omvendt.
4	 vipp pinnen rund hånden	Boomerang. Vipp pinnen rund hånden med lite kast bakover, deretter fang båndet og kast pinnen bakover fang enden, la pinnen gå i gulvet trekk pinnen tilbake og fang i pinnen.



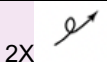
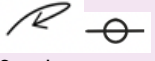
#### TRINN 3

1	 bakoverbøyning	Spiraler i stor sirkel med høyre hånd. Det er ikke krav om dyp bakoverbøyning, men fin strekk med brystkassen frem og armene bak loddlinjen. Sving pinnen overhode i horisontalplanet rundt venstre hånd med overlevering, direkte spiraler med 360° vending av kroppen.
2	 pre-akrobatisk	Begynn med pinnen over hodet. Tegn serpentiner i sagittalplanet i en stor sirkel med 360° vending av kroppen med høyre hånd. Bytt til venstre hånd over hodet, og tegn serpentiner med samme sirkel i et valgfritt pre-akrobatisk element. Hele elementet skal være i flyt.
3	 3X frontal-horisont-sagittal	Tre suksessive toss: Frontal-, horisontal- og sagittalplanet, med sving av båndet ned mellom hver toss. Minst én toss fra hver hånd, rekkefølgen på plan og hender er valgfri.

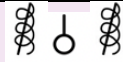

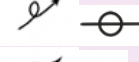
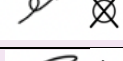



4	 i pre-akrobatisk	Boomerangkast med pinnen langs gulvet, direkte dra båndet med foten i et valgfritt pre-akrobatisk element. Fang pinnen med hånd.
---	---	--

**TRINN 4**

1	 i pre-akrobatisk	Spiraler utenfor synsfelt i et valgfritt pre-akrobatisk element.
2	 foran kroppen sagittalplanet. H+ V + H.	Tegn serpentiner i vertikalplan med høyre hånd foran kroppen fra høyre til venstre side, overlever pinnen til venstre hånd og tegn samme tegning fra venstre til høyre side, direkte halv vending og bytt hånd til høyre, tegn serpentiner nedover i frontalplanet.
3	 2X Fronta +Sagittal H/V	Toss i frontalplanet fra venstre til høyre hånd, 90° vending av kroppen, direkte toss i sagittalplanet med sving forover.
4	 3g gjennom	Boomerangkast med pinnen langs gulvet. Deretter 3 sirkler i frontalplan med passering gjennom, siste passering med halv vending av kroppen og fang en del av båndet, deretter sving armen opp og fang pinnen med hånd.

**TRINN 5**

1	 H + V	Spiraler rundt pinnen (kork), i sittevending, deretter skyves pinnen ut til venstre hånd. Direkte spiraler rundt pinnen (kork) med venstre hånd, og skyv pinnen.
2	 bak ryggen H + V	Start med pinnen utenfor synsfelt (bak ryggen), tegn serpentiner (min 6 stk), fra denne posisjonen, overlever pinnen til andre hånd og fortsett horisontale serpentiner uten stopp oppover og nedover i frontalplanet med en liten bølgebevegelse av kroppen. Dette elementet krever at det er ingen stopp og at det flyt fra en hånd til den andre.
3	  H/V	Toss i sagittalplanet med sving forover, direkte tre passeringer over båndet og deretter toss utenfor synsfelt bak ryggen.
4	 tilbaketrekking fra gulvet	Boomerang uten hender og utenfor synsfelt med utkast og tilbaketrekking fra gulvet.

**NB: Krav for minst 3 sirkler for spiraler og minst 3 buer for serpentiner.**

**3.5.6. Obligatorisk risiko gjelder for alle redskap**

Trinn	Symbol	Beskrivelse
A		Valgfri kast og fang
1	<b>R 1L</b>	Valgfri kast, 1 chainé, valgfri fang
2	<b>R 1T</b>	Valgfri kast, 1 rulle, valgfri fang
3	<b>R 2 Z (1L+1T)</b>	Valgfri kast, 1 chainé og 1 rulle, valgfri fang
4	<b>R 2T</b>	Valgfri kast, 2 rulle, valgfri fang
5	<b>R 3 Z (2L+1T)</b>	Valgfri kast, 2 chainé og 1 rulle, valgfri fang



### 3.6. OPPSUMMERT TABELLER OVER OBLIGATORISKE ELEMENTER

#### 3.6.1. TAU

Trinn	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
A	H/V/H	Sagittalplan	2X  med løp	→  Hold tau på midten	
1	3g sidechassé	slipp bak ryggen		rot. bakover	R 1L
2	2X  Forlengs med kryssvending -baklengs	toss+åttetall i horisontalplan		=	R 1T
3	3X  baklengs (ett med kryss)	spiral i sagittalplan	2g åttetall med passering	sats på 2 ben	R 2  (1L+1T)
4	3 hopp dobbelt+kryss	Fang i hjul	pre-akrobatisk		R 2T
5	3 hinkehopp	2X    i sagittal med hopp			R 3  (2L + 1T)

#### 3.6.2. RING

Trinn	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
A	3X	H  V	H/V	2X	
1	3g ut- og 3g innover i horisontalpl	H/V/ V/H		Spirals nedover	R 1L
2	med løp	Rundt halsen	H til V	Spirals oppover	R 1T
3	Overlevering med rot.	Ut på armen	H til H	H/V grep bak ryggen	R 2  (1L+1T)
4	overlevering med albuer	2X   i chainé	Pre-akrobatisk	H/V V/V spiralbevegelse ned og oppover	R 2T
5	I hjul	På brystet	=	I bakover rulle	R 3  (2L + 1T)



### 3.6.3. BALL

Trinn	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
A	H/V	3	8 utover	→ ↓	↗ ↓
1	2 H/V V/H	H+V med halv vending	8 innover	H-V + V-H	R 1L
2	2 suksessive trillinger	vending H/V H/V	8 H/V	H ↗ ↓ v	R 1T
3	≠ =	≠ =	8 innover overlevering utover	H ↗ v ↓ ↓ ↗ ↓ ↘	R 2 Z (1L+1T)
4	3x En på siden	≠ ↘ ↗ ↘	8 ↘ 8 = H/V	↗ ↓ fra stående til kne/knær bakkbøyning	R 2T
5	≠ = HV	≠ ↘ storhaugvending	Flips innover + utover 8 utover	↗ ↓ ↘ ↗ ↓ w H/V/H	R 3 Z (2L + 1T)

### 3.6.4. KØLLER

Trinn	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
A	↗ ↘	O <sub>H</sub> O <sub>V</sub> ⊙	+ ⊙	H → v → 2x ⇒	↗ ↓
1	↗ →	⊙ ⊙ i horisontalplanet	+ ↘ +	H → v → dobbelt ⇒ ⊙	R 1L
2	↗ ↘ over hode	↗ ⊙ Ut og inn	+ ⊙	⇒ ⇒ enkelt/dobbelt rot.	R 1T
3	↗ hel sirkel	⊙ Hel sirkel	+ H+V på håndflaten	⇒ ↘ rot. motsatt vei	R 2 Z (1L+1T)
4	↗ ↘ bak ryggen	⊙ → ↘ ↘	2x + ⊙ H-V/V-H med 8-tall frontalplanet	2x ⇒ ↘ w	R 2T
5	↗ ↘ ↘	⊙ Vekselvis opp - samtidig ned	2x + sneglehus	→ ≠ ⇒ ≠ mellom under- og overarm	R 3 Z (2L + 1T)



### 3.6.5. VIMPEL

Trinn	Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5
A			forøvelse	brett båndet	
1	blomst	H/V motsatt grep	H/V i frontalplanet	tilbaketrekking	R 1L
2	H + vipp + V	ned-opp-side	2X H/V + V/H sagittalplanet	vipp pinnen rund hånden	R 1T
3	H/V bakoverbøyning	H/V pre-akrobatisk	3X frontal-horisont- sagittal	I pre-akrobatisk	R 2 Z (1L+1T)
4	I pre-akrobatisk	foran kroppen sagittalplanet. H+V+H	2X Fronta +Sagittal H/V	3g gjennom	R 2T
5	H+V	H+V bak ryggen	H/V	tilbaketrekking fra gulvet	R 3 Z (2L + 1T)

### 3.7. REDSKAPSVANSKER / 2 BASIS KROPPSVANSKER





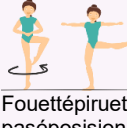





#### 3.7.1. Rekrutt nasjonal klasse:

I et **nasjonal klasse** program med redskap kan man få poeng for 2 obligatoriske basis kroppsvansker etter samme prinsipp som i nasjonalt reglement for junior og senior nasjonale klasser.

Verdi for en basis vanske er 0,5 p.

**Vanskene som skal brukes til de ulike trinnene er:**

Trinn	Tau	Ring	Ball	Køller	Vimpel
A	Kabriol fram  Pasébalanse	Løftet ben i horisontalplanet foran  Kabriol fram	360° Føllhopp med vending  Pasébalanse	Kabriol fram  Pasébalanse	Pasépiruett  Kabriol fram
1	Løftet ben i horisontalplanet foran  Kosakksprang	Pasébalanse  Pasépiruett	Pasépiruett  Kabriol fram	Pasépiruett  Pasébalanse	Løftet ben i horisontalplanet foran  Kosakksprang

2	 <p>Pasépiruett</p>  <p>Hjortesprang</p>	 <p>Kosakksprang</p>  <p>Fouettépiruett i paséposisjon, 1 rotasjon</p>	 <p>Fouettépiruett i paséposisjon, 1 rotasjon</p>  <p>Hjortesprang</p>	 <p>Pasépiruett</p>  <p>Hjortesprang</p>	 <p>Pasépiruett</p>  <p>Arabesque på full fot</p>
---	--	--	--	--	---

### 3.7.2 Rekrutt internasjonal klasse:

I alle **internasjonal klasse** program med redskap kan man få poeng for maksimalt 6 valgfri redskapsvansker. Krav til redskapsvanskene beskrevet i **internasjonalt reglement** og har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement.

**Forsøk på obligatorisk element som ikke blir godkjent eller som er ufullstendig utført kan ikke regnes som DA i stedet. Det betyr at disse elementene vil alltid KUN vurderes som et obligatorisk element.**

**For eksempel: ball trinn 3.** Liggende på ryggen. Lang trilling over hele kroppen fra føtter til hender med aktiv bevegelse av brystkassen.

- Hvis trillingen stopper på brystet eller halvveis på armene vil ikke bli element godkjent som DA, selv om kriteriene for DA er tilfredsstillt.

Dersom programmet inneholder flere enn 6 DA vansker blir kun de 6 første utførte vurdert.

**DA** godkjennes ikke hvis de er utført med samme gruppe pre-akrobatiske elementer som obligatorisk element. Maksimalt tre pre-akrobatiske elementer som inkluderer både obligatoriske elementer og redskapsvansker.

## 3.8 REGLER FOR REPETISJON

**Internasjonalt reglement sine regler for repetisjon gjelder: regler for repetisjon av kroppsvansker, redskapteknikk og pre-akrobatiske elementer følger samme prinsippet som internasjonalt reglement.**

**Presisering:** repetisjon av pre-akrobatiske elementer i obligatorisk risiko og tilleggserisiko er ikke tillatt.



## DEL 4: REKRUTT TROPP OG REKRUTT DUO/TRIO

### 4.1. INNLEDNING

Rekrutt kan velge mellom følgende tropp duo/trio klasser.

- Rekrutt tropp frittstående
- Rekrutt tropp internasjonal klasse
- Rekrutt duo/trio internasjonal klasse
- Rekrutt tropp nasjonal klasse
- Rekrutt duo/trio nasjonal klasse
- Rekrutt tropp «RG for alle»

En rekrutt tropp består av 4-8 gymnaster. En duo består av 2 gymnaster, en trio består av 3 gymnaster. Duoer og trioer konkurrerer i samme klasse.

Rekrutt tropp frittstående, rekrutt tropp internasjonal klasse med redskap og rekrutt duo/trio følger eget rekruttsystem, som beskrives her. Rekrutt tropp nasjonal klasse og rekrutt duo/trio nasjonal klasse følger reglement for nasjonal klasse junior og senior, som finnes på samme sted som dette reglementet. Rekrutt tropp «RG for alle» følger eget reglement som er beskrevet her.

Et program etter reglementet for rekrutt tropp frittstående og rekrutt tropp og duo/trio internasjonal klasse består av DB og DA (valgfrie samarbeidselementer).

En tropp/duo/trio må kun presentere elementer som ALLE gymnastene kan utføre med høy grad av estetikk og teknisk kvalitet. Et element som kan ikke gjenkjennes har ingen verdi, eller medfører trekk i utførelse i tilfeller når denne er dårlig utført.




### 4.2. DOMMERPANEL

I rekrutt tropp frittstående, rekrutt tropp og duo/trio internasjonal klasse benyttes fire delkarakterer:

- DB (kroppsvansker, risiko (skiftninger program med redskap))
- DA (samarbeidselementer)
- Artisteri
- Utførelse

### 4.3. REKRUTT TROPP FRITTSTÅENDE

#### 4.3.1. Krav til vanskegrad:

Komponenter vanskegrad frittstående rekrutt tropp	
<b>DB</b> 4 kroppsvansker + 1 valgfri risiko <b>Maks 4 kroppsvansker</b> (i den rekkefølgen de er utført)	<b>DA</b> Samarbeidselementer (DC)
<ul style="list-style-type: none"> <li>•  Minst 1</li> <li>•  Minst 1</li> <li>•  Minst 1</li> <li>• En valgfri kroppsvanske</li> </ul>	<b>Ingen krav for min og maks antall DC</b>  <b>Type samarbeidselementer:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CR 1</li> <li>• CR 2</li> <li>• CR 3</li> <li>• Løft (CL)</li> </ul>



- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 risiko (minimum 3 rotasjoner og min 1 endring av nivå eller akse)</li></ul> |  |
|---|--|

## 4.4. DB FRITTSTÅENDE TROPP

### 4.4.1. Kroppsvansker

I frittstående tropp kan man ha maksimalt 4 kroppsvansker som hentes fra vansketabellen i internasjonalt reglement.

Alle vansker har samme krav for godkjenning og samme verdi som i internasjonalt reglement.

Kroppsvansker må utføres av alle gymnaster på troppen for å være gyldig.

Dersom troppen utfører mer enn 4 kroppsvansker blir kun de første fire (i den rekkefølgen de er utført) vurdert. Overskytende kroppsvansker blir ikke vurdert (ingen trekk).

Troppen **må gjøre forsøk** på hver av de 3 kroppstekniske gruppene (hopp/sprang, balanse, rotasjon). Hvis et eller flere grupper kroppsteknikk mangler (ikke forsøkt i det hele tatt, eller ikke utført av alle gymnastene (bortsett fra når utførelsesfeil forhindrer fra å utføre vansken)) foretar juryen for DB et **trekk på 0,3 p. for hver manglende gruppe kroppsteknikk**.

Det tillates imidlertid at gymnastene gjør 2 ulike vansker innen aktuell gruppe (eksempel: kroppsvanske gruppe hopp/sprang: 3 gymnaster gjør kosakksprang, 3 gymnaster gjør spagatsprang).

Dersom gymnastene utfører 2 ulike kroppsvansker av ulik verdi eller den laveste verdien utført av en av gymnastene.

**Den fjerde kroppsvansken** velges fritt fra en av de 3 kroppstekniske gruppene. I den frivalgte kroppsvansken er det ikke tillatt å utføre mer enn 2 ulike kroppsvanske som samme vanske. Dette regnes som et forsøk på DB og har ingen verdi. Hvis en tropp utfører mer enn 2 ulike kroppsvansker samtidig, (eksempel: 3 gymnaster gjør hjortesprang med bakoverbøyning, 1 gymnast hjortesprang og 3 gymnaster sidebalanse) vurderes ikke elementet av dommerne (ingen trekk).

### 4.4.2. Risiko

I frittstående tropp kan man ha maksimalt en risiko som har verdi 0,3.

Risiko består av minimum 3 rotasjoner og minimum en endring av nivå eller akse.

Alle rotasjoner må utføres identisk av alle gymnaster på tropp for at risiko skal være gyldig.

Risiko har samme krav for retning som i internasjonalt reglement.

Alle gymnaster på tropp kan gjøre risiko:

- Samtidig (må ha samme retning)
- I rask suksessiv rekkefølge (må ha samme retning)
- I undergrupper (hver undergruppe må ha samme retning, når første undergruppe ferdig sin risiko kan andre undergruppe starte risiko).

## 4.5. DA FRITTSTÅENDE TROPP

**DA i frittstående tropp er samarbeidsvansker (DC)** som følger grunnprinsippene i internasjonalt reglement, men har forenklet inndeling og tilpasset verdi.

Repetisjon av rotasjonselementer og pre-akrobatiske elementer i DC følger internasjonalt reglement.

### 4.5.1. Samarbeid i frittstående tropp

**Grunnprinsipper:**





- Et vellykket samarbeidselement krever **perfekt koordinering** mellom **samtlige** gymnaster.
- Hver gymnast må bidra aktivt til samarbeidet. Enten av alle gymnaster sammen eller i undergrupper (to sammen, tre sammen, osv.).
- Ved samarbeid i undergrupper må **undergruppene være enten avhengige av hverandre eller utføre samme type samarbeid som er identisk og ved perfekt koordinering gjennom presis formasjon og synkronisering.**
- Alle gymnastene må delta i **samme type samarbeidselement**, men de kan ha ulike roller.

### Det defineres tre typer samarbeidsvansker på frittstående tropp:

#### 1. Samarbeid med passering uten rotasjon over og under gymnast/gymnaster (CC)

- Alle gymnastene deltar i et element der en eller flere gymnaster passerer over/under/gjennom gymnast(er). Ikke krav om fullstendig passering.

Eksempler:

- Tre gymnaster danner en linje sittende på gulvet, tre gymnaster hopper over linjen.

Verdi av et samarbeid med passering uten rotasjon er **0,1 p.**

#### 2. Samarbeid med passering og rotasjon av kroppen (CR)

Krav for et samarbeid med rotasjon på frittstående tropp er vertikal rotasjon eller pre-akrobatisk element koordinert med passering over, under gymnast/gymnastene eller gjennom gymnastenes konstruksjon ved direkte kontakt eller ikke.

Basis verdi for CR1 er 0,2 p.

Verdien av en CR kan økes ved å bruke flere gymnaster som utfører hovedhandlingen.

Verdien av en CR kan økes hvis rotasjonene passerer gjennom en lukket konstruksjon:

⊖ +0,1 uavhengig av antall gymnaster

<b>+0,1 p. for hver ekstra gymnast (maks. 2 ekstra)</b>
<b>For eksempel:</b>
<b>CR 1 = 0,2</b>
<b>CR 2 = 0,3</b>
<b>CR 3 = 0,4</b>

#### 3. Samarbeid med løft

- *"Samarbeid med løft" er et unntak fra internasjonalt reglement, og gjelder kun i frittstående.*
- Alle gymnastene deltar i et element der én eller flere gymnaster løftes, og der samhandlingen dreier seg om å utføre selve løftet, eller passeringer i forbindelse med løftet. Det er tilstrekkelig at alle gymnastene har en rolle i løftet.
- Et «løft» krever en aksjon fra gymnasten(e) som har bakkekontakt. Det er ikke tilstrekkelig at en gymnast mister bakkekontakt ved å lene seg på en partner (hoppe bukk, slå hjul med støtte på lårene til en partner e.l.).

**"Aksjon fra gymnasten(e) som har bakkekontakt" skal være én av følgende:**

1. Gymnasten som mister bakkekontakt heves (flyttes til et høyere nivå i rommet) av partnerne. Det er ikke fastsatt noen minimumsavstand, annet enn at høydeendringen må være synlig.



2. Gymnasten som mister bakkekontakt heves ikke, eller gymnasten hever seg selv, MEN gymnasten manipuleres av partnerne mens hun er i en stilling uten bakkekontakt. Manipulasjonen kan være at gymnastens bevegelse stoppes, at gymnasten roteres, at kroppstillingen endres e.l.

#### Eksempler:

- Gymnastene står tett sammen, én gymnast løftes vertikalt opp, alle de andre gymnastene deltar ved å løfte gymnasten etter armene.
- To gymnaster løfter en tredje gymnast mellom seg, gymnasten som løftes gjør broovergang i luften mens hun bæres over alle de andre gymnastene, med maksimalt 2 steg.

Verdi av et samarbeid med løft er 0,2 p.

Toppkarakter for vanskegraden i frittstående tropp er ubegrenset.

## 4.6. REKRUTT TROPP MED REDSKAP (INTERNASJONAL KLASSE)

### 4.6.1. Krav til vanskegrad

KOMPONENTER VANSKEGRAD REKRUTT TROPP PROGRAM MED REDSKAP	
<p><b>DB (kroppsvansker, skiftninger)</b></p> <p><b>Maks 3 kroppsvansker + maks 2 skiftning</b> (i den rekkefølgen de er utført)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hopp/sprang </li> <li>• Balanse </li> <li>• Rotasjon </li> <li>• 2 skiftninger med kast, minst 4 meter avstand eller en gymnastenes høyde</li> </ul> <p>Maksimalt 1 risiko med minimum 1 rotasjon under svev av redskap (valgfritt)</p>	<p><b>DA (redskapsvansker)</b> Samarbeidselementer (DC)</p> <p><b>Ingen krav for min og max antall DC</b></p> <p>Typer samarbeidsvansker følger samme regler som i internasjonalt reglement.</p> <p><b>Unntak:</b> minimum krav for kast er en gymnast høyde eller 4 meter avstand</p>

## 4.7. DB TROPP MED REDSKAP (INTERNASJONAL KLASSE)

### 4.7.1. Kroppsvansker

I rekrutt tropp program med redskap kan man ha maksimalt 3 kroppsvansker som hentes i vansketabellen i internasjonalt reglement.

Alle vansker har samme krav for godkjenning og samme verdi som i internasjonalt reglement.

Alle **DB** har krav om redskapsteknisk element skal utføres med et redskapstekniske gruppe i starten, i løpet av eller avslutningen av elementene.

Kroppsvansker må utføres av alle gymnaster på troppen for å være gyldig.

Dersom troppen utfører mer enn 3 kroppsvansker blir kun de første tre (i den rekkefølgen de er utført) vurdert. Overskytende kroppsvansker blir ikke vurdert (ingen trekk).

Troppen **må gjøre forsøk** på hver av de 3 kroppstekniske gruppene (hopp/sprang, balanse, rotasjon).



Hvis et eller flere grupper kroppsteknikk mangler (ikke forsøkt i det hele tatt, eller ikke utført av alle gymnastene (bortsett fra når utførelsesfeil forhindrer fra å utføre vansken)) foretar juryen for DB et **trekk på 0,3 p. for hver manglende gruppe kroppsvanske.**

#### 4.7.2. Skiftninger:

**Skiftningsvansker** har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement.

**Unntak: minimum krav for en skiftning er en gymnast høyde eller 4 meter avstand.**

Alle skiftninger har basis verdi 0,2.

**Verdi av skiftning kan økes ved å utføre tilleggskriterier som følger samme regler som i internasjonalt reglement.**

Dersom et element kun utføres av deler av troppen på grunn av redskap eller fall regnes elementet som forsøkt.

**Troppen må gjøre forsøk på minimum 2 skiftninger, hvis et eller to skiftninger mangler (ikke forsøk) foretar juryen for DB trekk 0,3 for hver manglende skiftning.**

#### 4.3.2. 4.7.3. Risiko

Risikoelement har samme krav til godkjenning som i internasjonalt reglement.

**Unntak:** Minimum en rotasjon av kroppen under redskapssev. Kast av redskap med minimum en gymnast høyde.

Verdi av en risiko med en rotasjon er 0,1.

Verdien av en risiko element kan økes av tilleggskriterier som følger internasjonalt reglement. Ingen trekk for manglende risiko.

#### 4.4. 4.8. DA TROPP MED REDSKAP: SAMARBEIDSVANSKER (INTERNASJONAL KLASSE)

DA på tropp er **samarbeidselementer.**

**Samarbeidselementer i program med redskap** bedømmes etter internasjonalt reglement. Se del for samarbeidsvansker i internasjonalt reglement.

**Unntak:**

- **Minimum krav for kast er en gymnast høyde eller 4 meter avstand.**
- Ingen krav til antall samarbeidselementer
- Ingen trekk for manglende gruppe samarbeidsvansker (CC, CR osv.)

Repetisjon av rotasjonselementer og pre-akrobatiske elementer i samarbeidsvansker følger internasjonalt reglement.

Ingen begrensning på maksimal verdi for DA.

#### 4.9. REKRUTT DUO/TRIO (INTERNASJONAL KLASSE)

Rekrutt **internasjonal klasse** duo/trio følger rekrutt reglement tropp med noen unntak:

- Samme prinsipper for **DB (kroppsvansker, skiftninger og risiko)**



- Ingen krav for antall samarbeidsvansker
- Ingen evaluering av «CC med konstruksjon»
- Serie i CR: Maks 2 ganger per program
- CR må være konstruert på en slik måte at det ikke blir en skiftning. Hvis alle gymnaster utfører et høyt/langt kast til en partner og alle gymnaster fanger et høyt/langt kast fra en partner, vurderes dette kun som en skiftning og ikke som CR
- CR med passering over/under redskap som holdes av **EN** gymnast eller over/under segment av **EN** gymnast er tillatt
- Kast/fang av flere redskaper er tillatt at **ETT** av redskapene fanges av samme gymnasten som kaster/fanger. I disse unntak betyr ikke at tredje gymnast i en trio trenger ikke å delta

#### 4.10. REKRUTT TROPP OG DUO/TRIO NASJONAL KLASSE

Rekrutt nasjonal klasse tropp og rekrutt nasjonal klasse duo/trio følger reglement for nasjonal klasse junior og senior.



## DEL 5: ARTISTISK og TEKNISK UTFØRELSE

### 5.1. INNLEDNING

I internasjonalt reglement beregnes endelig karakter ved hjelp av summen av trekk for artistiske feil og trekk for tekniske feil.

Rekrutt «tropp RG for alle» har et bedømmingssystem uten utførelseskarakter, se del 7.

#### 5.1.1. Artistisk utførelse individuelt

Alle rekruttklasser for individuelt dømmes etter internasjonalt reglement for artistisk utførelse.

#### 5.1.2. Artistisk utførelse tropp og duo/trio

Alle rekruttklasser for tropp og duo/trio utenom «tropp RG for alle» dømmes etter internasjonalt reglement for artistisk utførelse, med de samme unntakene som gjelder for internasjonal klasse jr/sr duo/trio, som er som følger:

- Gjennomgående ide og karakter: Maks 0,6 poeng trekk. Minimum 4 deler med karakter
- Dynamiske endringer og/eller kropp/redskap effekt. Minimum 3 (se internasjonalt reglement) fritt valg: 3+0, 1+2, 2+1 eller 0+3.
- Organiseringsformer:
  - Minimum 1 gang synkronisert utførelse
  - Minimum 1 gang rask suksess/kanon
  - Minimum 1 gang utførelse «i kor» og/eller kontrast
- Formasjon
  - Ingen evaluering av utilstrekkelig variasjon i design eller amplitude

#### 5.1.3. Teknisk utførelse individuelt og tropp

**Alle rekruttklasser** utenom «tropp RG for alle» dømmes etter internasjonalt reglement for teknisk utførelse.



## DEL 6: REKRUTT «TROPP RG FOR ALLE»

### 6.1. INNLEDNING

I rekrutt «tropp RG for alle» er målsettingen først og fremst at gymnaster og trenere skal oppleve hvor morsom og spennende idretten rytmisk gymnastikk er.

Det er ingen krav om at programmene må inneholde spesielle øvelser eller elementer. Alle kan delta i denne klassen, uansett ferdigheter eller treningsbakgrunn. Reglene er enkle.

#### REGLER

- Man kan bruke **alle typer musikk**, med eller uten sangtekst
- **Programmets lengde** er mellom 60 og 90 sekunder
- Programmet kan utføres av **3 til 30 gymnaster**
- Gymnastenes **antrekk** skal være enkelt. Det anbefales å bruke vanlig gymnastikkdrakt som i turn eller RG, eller enkel tights/strømpebukse og T-skjorte. Antrekket skal ikke være for showpreget.
- Man benytter **RG-redskap** i henhold til TKRGs oversikt over konkurranseklasser for aktuell sesong.

Innholdet i programmet er helt fritt.

Ingen krav for skiftninger, kroppsvansker og samarbeidselementer etter internasjonalt reglement. Hovedmålet med reglementet er at gymnastene skal oppleve og vise fram idrett glede og mestring, uavhengig av nivå.

#### DOMMERPANEL

De tre delkarakterene som er beskrevet nedenfor fastsettes normalt av tre ulike dommerpanel.

Det er mulig å gjennomføre konkurranser der ett dommerpanel fastsetter to av eller alle delkarakterene.

#### 1. DELKARAKTER 1: FANTASI OG SAMARBEID

Her honoreres hvordan gymnastene samarbeider i programmet, og hvordan troppen gjennom programmet skaper noe spennende som fanger publikum.

#### 2. DELKARAKTER 2: MUSIKK-BEVEGELSE OG IDRETTSGLEDE

Her honoreres troppen om de uttrykker musikkens karakter, og om gymnastene beveger seg i takt med musikkens rytme. Her honoreres også troppens glede ved fremførelsen av programmet.

#### 3. DELKARAKTER 3: STIL

Her honoreres om troppen om de viser gymnastiske kvaliteter som god holdning, strekk i knær og føtter, at hele kroppen deltar i bevegelsene. Det honoreres også dersom redskapet behandles på en naturlig måte, med flyt og med strake armer.

#### 4. POENG

Dommerne gjør en helhetsvurdering av troppens fremførelse, og gir hele og halve poeng opp til maksimalt 10,0 p.

Poengene fra de tre dommerpanelene legges sammen. Den maksimale poengsummen som kan oppnås blir dermed 30,0 p.

Dersom en eller flere av de overordnede reglene som er uthevet under «regler» ovenfor ikke overholdes trekkes 5,0 p. fra sluttsummen.



## DEL 7: MINIREKRUTT

### INNLEDNING

Minirekrutter er en konkurranseklasse for de yngste utøvere i RG. Etter retningslinjer for aldersbestemmelser, så bedømmes ikke gymnaster under 11 år.

Minirekrutter som er 8 år og yngre kjører oppvisning på lokale konkurranser. Det er tillatt at minirekrutt mellom 9-10 år kjører oppvisning på lokale og **regionale konkurranser**. Gymnaster velger å trene på det trinnet som passer for deres ferdigheter i frittstående og i hvert enkelt redskap.

Det er utarbeidet en veiledning som hjelp til klubbene til hvordan minirekrutt- og rekruttprogram bør koreograferes og tilpasses gymnasten. Denne veiledningen finner du på <http://www.gymogturn.no>, under Aktiviteter - Rytmask gymnastikk - Reglement/bestemmelser

### INDIVIDUELT

Gymnastene i minirekruttalder kjører **frivalgte program** med to gymnaster samtidig på teppet. Dette betyr at de **må ha samme musikk, men kan gjøre ulike elementer eller trinn**.

**Minirekrutter** er delt i 2 klasser etter alder:

- Klasse 1 er for de gymnaster som i det året man fyller 8 år og yngre.
- Klasse 2 er for de gymnaster som i det året man fyller 9 og 10 år.

Minirekrutt **klasse 1** benytter frivalgt koreografi med obligatoriske elementer etter rekruttreglement for nasjonal klasse (trinn A-2 i redskap og trinn 1-3 i frittstående).

Minirekrutt **klasse 2** benytter frivalgt koreografi med obligatoriske elementer etter rekruttreglement for nasjonal klasse (trinn A-2 i redskap og trinn 1-3 i frittstående) eller internasjonal klasse (trinn A-5 i redskap og trinn 1-5 i frittstående). Man kan også velge å kjøre noen programmer etter nasjonalt og noen etter internasjonalt reglement i klasse 2.

**Lengden for programmene skal være:**

Frivalgt program (frittstående og med redskap, nasjonal og internasjonal klasse)	0.45 til 1:00
Minirekrutt tropp:	1:00 til 1:30

### MINIREKRUTT TROPP

Det anbefales å bruke reglement veiledning for rekrutt tropp og «Tropp RG for alle». En minirekrutt tropp består av 3-30 gymnaster som kjører et program samtidig på teppe. Hver minirekrutt tropp kan kjøre opp til 2 oppvisnings program:

- Frittstående. For veiledning se reglement rekrutt tropp frittstående.
- Program med redskap. For veiledning se reglement for «Tropp RG for alle» eller rekrutt tropp program med redskap.