

Reglement og Dommerinstruks for Breddeserien: Trampett

DEL 1: GENERELLE REGLER

1.1 Visjon og Kjerneverdier

- **Visjon:** Å skape Norges mest engasjerende og inkluderende konkurransearena for breddeturn, med idrettsgleden i sentrum.
- **Kjerneverdier:**
 - **Inkludering:** Alle skal kunne delta, uavhengig av ferdighetsnivå.
 - **Mestring:** Fokus på personlig utvikling og gleden ved å lære i trygge rammer.
 - **Felleskap:** Bygge vennskap og samhold på tvers av lag og klubber.
 - **Synlighet:** Øke interessen for turn som en morsom og tilgjengelig breddeidrett.

1.2 Turneringsformat

- **Navn:** Breddeserien: Trampett
- **Format:** En lokal serie med 3-4 konkurranser per halvår.
- **Apparat:** Konkurransen fokuserer kun på **Trampett** for å sikre enkel logistikk, høy fart og mye action.
- **Arena:** Kan arrangeres i standard idrettshaller.

1.3 Aldersklasser og lag

- **Klasse 1:** 1.-3. klasse (ca. 6-8 år)
- **Klasse 2:** 4.-5. klasse (ca. 9-10 år)
- **Klasse 3:** 6.-7. klasse (ca. 11-12 år)
- **Klasse 4:** 8. klasse - 18 år (ca. 13-18 år)
- **Klasse 5:** 18 år og oppover
- **Lagstørrelse:** Minimum 4 og maksimum 7 deltakere per lag. Klubber kan stille med flere lag.
- **Kjønn:** Konkurransen er felles for jente-, gutte- og mikslag.

1.4 Gjennomføring

- Hvert lag gjennomfører 3 runder med hopp i strøm.
- Hver utøver på laget må gjennomføre 3 **ulike** hopp i løpet av konkurransen (dette kan fravikes i klasse 1 og 2).
- Hoppene meldes inn på forhånd i et enkelt datasystem. Dette er ikke nødvendig for klasse 1 og 2.

DEL 2: POENGSYSTEM OG BEDØMMING (Gjelder Klasse 3, 4 og 5)

2.1 Poengberegning for ett hopp

Endelig poengsum for et hopp regnes ut slik: **Endelig Poengsum = Toppkarakter (T-poeng) x (Gjennomsnittlig U-poeng / 10)**

- **Toppkarakter (T-poeng):** En fastsatt verdi som representerer hoppets fulle potensial.
- **Utførelseskarakter (U-poeng):** En karakter fra 2-10 gitt av 3 dommere for den tekniske utførelsen. Dette er delt inn i 3 ulike kategorier og snittet av disse gir U-poeng. Ved ikke fullført eller ikke gjenkjennbart hopp gis 1,0 som U-poeng.

2.2 Tabell for Toppkarakter (T-poeng)

Hopp	Toppkarakter (T-poeng)
Grunnleggende hopp	
Strekkhopp	5.5
Kroppert hopp	6.0
Pikert hopp	6.5
Enkle saltoer	
Kroppert salto	7.5
Pikert salto	8.0
Strak salto	8.5
Saltoer med skru	
Salto med 1/2 skru	9.0
Salto med 1/1 skru ¹	9.5
Salto med 1 1/2 skru ¹	10.0
Doble saltoer	
Dobbel salto ¹	10.5
Dobbel salto med halv skru ¹	11.0

¹ Krever kvalifiserte sikrere fra egen klubb (doble saltoer krever 2 sikrere).

2.3 Dommerinstruks: Fastsettelse av U-poeng

Instruksjon: Dommer angir en U-poeng i 3 kategoriene: **innhopp og sats**, **svevfase** og **landing** fra 2,0 til 10,0. Gjennomsnittet av disse tre kategoriene vil resultere i U-poeng. Ikke fullført eller gjenkjennbart hopp gir 1,0.

Kategori	Feil	Poengintervall
Ikke fullført hopp eller ikke gjenkjennbart hopp	• Turnerer avbryter eller hoppet fullføres ikke ◦ Eksempler: ■ Lander på ryggen. • Hoppet er så ufullstendig at det ikke kan gjenkjennes.	Gi direkte 1.0 poeng som U-poeng
Innhopp og sats	Liten feil - små tekniske feil uten stor betydning	6,5 - 9,9
	Stor feil - vesentlige tekniske mangler i innhopp/sats	3,0 - 6,4
	Løpe over trampetten, ett ben i trampetten	2,0 - 2,9
Svevfase	Liten feil • Ikke helt strak kropp i strekkhopp • Ikke samlede ben	6,5 - 9,9
	Stor feil • Manglende kroppering i kroppert salto • Ikke hevede armer i strekkhopp	3,0 - 6,4
	Vesentlige mangler i element	2,0 - 2,9
Landing	Liten feil (Små steg, dårlig markering)	6,5 - 9,9
	Stor feil (Ustø landing, ingen markering)	3,0 - 6,4
	Fall	2,0 - 2,9

Typisk vurdering:

- 9,5: "nær perfekt"
- 8,5: "god utførelse – små feil"
- 7,0: "tydelige feil, men godkjent"
- 5,5: "store feil"
- 2,5: "ikke godkjent / svært svakt"

DEL 3: BEREGNING AV LAG- OG KLUBBSCORE MED EKSEMPLER

For å sikre full åpenhet og forståelse, viser vi her hvordan poengsummene for et lag og en hel klubb beregnes i praksis. Metoden er basert på "snitt av snitt" for å best reflektere lagets jevne prestasjon.

3.1 Eksempel: Beregning av Lagscore

Lagets score er **gjennomsnittet av utøvernes individuelle gjennomsnittsscorer**.

Steg 1: Beregn hver utøvers gjennomsnittsscore Først finner vi gjennomsnittet for hver enkelt utøver basert på deres tre hopp. Vi bruker **Turnklubben Sprett - Lag 1** som eksempel. De har 5 utøvere.

Utøver	Hopp 1	Hopp 2	Hopp 3	Total poengsum	Individuell snittscore
Thea	7.50	8.10	6.90	22.50	7.500 (22.50 / 3)
Markus	6.80	7.20	6.40	20.40	6.800 (20.40 / 3)
Sara	8.00	8.50	7.60	24.10	8.033 (24.10 / 3)
Jonas	6.50	7.00	6.30	19.80	6.600 (19.80 / 3)
Emilie	7.80	7.90	7.50	23.20	7.733 (23.20 / 3)

Steg 2: Beregn lagets endelige score Nå tar vi gjennomsnittet av de individuelle snittscorene for å finne lagets endelige score.

- **Sum av individuelle snittscorer:** $7.500 + 6.800 + 8.033 + 6.600 + 7.733 = 36.666$
- **Beregning av lagscore:**
 - Lagscore = Sum av snittscorer / Antall utøvere
 - Lagscore = $36.666 / 5 = 7.333$

Turnklubben Sprett - Lag 1 fikk en endelig lagscore på **7.333 poeng**.

3.2 Eksempel: Beregning av Klubbsscore

Klubbens endelige resultat er **gjennomsnittet av poengsummene til alle lagene** klubben stiller med i samme klasse.

Scenario: Turnklubben Spret stiller med to lag i Klasse 4.

- **Lag 1** fikk en lagscore på **7.333 poeng**.
- **Lag 2** har 4 utøvere og får en beregnet lagscore på **7.050 poeng**.

Beregning av endelig klubbsscore for Turnklubben Spret:

1. **Finn gjennomsnittet av lagscorene inkludert tilleggspoeng:**
 - (Lag 1 score + Lag 2 score) / Antall lag
 - $(7.333 + 7.050) / 2 = 14.383 / 2 = 7.1915$

Turnklubben Spretts endelige resultat i Klasse 4, som brukes i rangeringen mot andre klubber, er 7,1915 poeng.