

22.09.2026

Reglementsnytt september 2026

Dette dokumentet inneholder oppdateringer, presiseringer og relevante påminnelser knyttet til det internasjonale reglementet. Innholdet er basert på presiseringer gitt av World Gymnastics sin tekniske komité (TC) i forbindelse med World Cup-konkurranser og internasjonale mesterskap i 2026, og på observasjoner og erfaringer fra norske konkurranser gjennom 2026-sesongen. Presiseringer som ble sendt ut i reglementsnytt i 2025 er ikke gjentatt her, men gjelder fortsatt med mindre annet fremgår i dette dokumentet.

Dokumentet er delt inn i to deler:

- **Del 1** inneholder presiseringer og oppdateringer fra World Gymnastics TC. Punktene i denne delen inneholder både påminnelser og eksempler på det som allerede fremgår av reglementet, samt presiseringer og tolkninger som bidrar til en felles forståelse av reglene.
- **Del 2** inneholder ytterligere påminnelser og fokusområder basert på observasjoner i norske konkurranser i løpet av 2026-sesongen.

Vi håper dokumentet kan være nyttig for dommere og trenere i forberedelsene til neste sesong.



Videoeksempler: der det er relevant, er det lagt inn videoeksempler som illustrerer punktet. Se etter videoikonet ved teksten og trykk på ikonet for å åpne videoen i nettleseren.

Presiseringer fra World Gymnastics TC

DB individuelt

- **Italiensk fouettébalanse:** For å være gyldig skal en fouettébalanse utføres
 - o Uten hopp
 - o Uten noen form for forflytning
 - o Uten å berøre gulvet med det løftede benet
 - o Uten vending/rotasjon i posisjonen
 - o Uten store avvik fra en tydelig definert form (formen skal være tydelig gjenkjennbar og ikke en «mellomting» mellom to former)

Eksempel 1: balansen utføres med forflytning mellom 2. og 3. posisjon og er derfor ikke gyldig



Eksempel 2: det løftede benet berører gulvet mellom 2. og 3. posisjon og er derfor ikke gyldig



Eksempel 3: den første posisjonen er utført med en vending, ikke tydelig aksent/posisjon, og er derfor ikke gyldig



- **Basiskrav til balanser:** for å være gyldig skal balanser utføres med en tydelig stopposisjon, og ikke som en spark/sving.

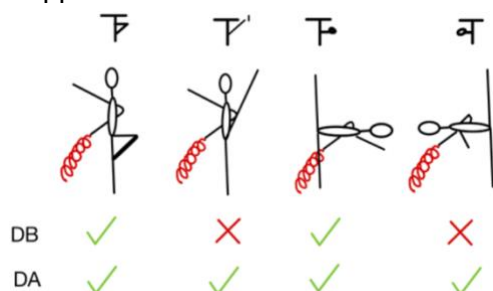
Eksempel: ingen tydelig fiksering i posisjonen. Balansen er ikke gyldig



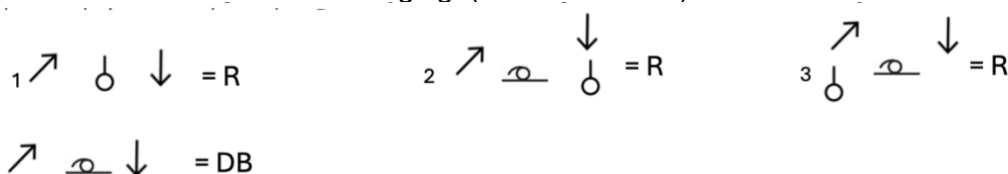


- **Fouettépiruett med passéposisjon:** Det løftede benet skal være helt strakt når det strekkes ut til siden i plié-posisjonen. Dersom kneet ikke strekkes helt ut, er basiskravet til vansken ikke oppfylt. Rotasjoner som utføres etter at feilen oppstår, er ikke gyldige. Rotasjoner som utføres før feilen, inkludert rotasjoner som avslutter med plié-posisjon med bøyd kne, kan fortsatt være gyldige.
- **2 eller 3 påfølgende spagatsprang med bytte av satsben (#1.2205 og #1.2207):** Dersom en eller flere posisjoner utføres med et stort avvik fra spagatposisjonen, kan elementet ikke degraderes, til f.eks. vanlig spagatsprang (0,3).
- **Raffaelli-piruett:** den definerte Raffaelli-posisjonen skal inntas før gymnasten har utført 180 graders rotasjon. Dersom posisjonen inntas etter basisrotasjonen på 180 grader, er piruetten ikke gyldig – se eksempel. I tillegg skal overkroppen være i horisontalposisjon. Piruetter der overkroppen har et stort avvik fra horisontalposisjon vil ikke være gyldig. 
- **Redskapsteknikk:** Feil i utførelsen av redskapsteknikken er en vanlig årsak til at kroppsvansker ikke blir godkjent. Nedenfor følger noen typiske feil.
 - **Ball, ustabil balanse:** Dersom teknikken «ustabil balanse» utføres med ballen klemmt, og dette er den eneste redskapsteknikken i kroppsvansken, er kroppsvansken ikke godkjent. Vær spesielt oppmerksom på ustabil balanse utført med armen ned og rotert innover (f.eks. i penchepiruett). 
 - **Ring/ball, lang trilling:** dersom redskapet ikke triller over to store kroppsdeler, er teknikken «lang trilling» ikke gyldig og kroppsvansken vil ikke være godkjent. Trillingen kan ikke starte langt innpå første kroppsdeler. 
 - **Ring, rotasjon rundt ringens akse:** dersom ringen ikke roterer fritt i minst 360 grader rundt sin egen akse, er teknikken ikke gyldig og kroppsvansken vil ikke være godkjent 
 - **Køller, små sirkler med køller:** køllene skal holdes i de små hodene og utføre en full sirkel i definert og tydelig plan
 - **Køller, rotasjonskast av 2 køller:** begge køllene skal fullføre en hel sirkel (360 grader) i luften. Dersom én eller begge køllene ikke fullfører rotasjonen, er redskapsteknikken ikke gyldig. Vær spesielt oppmerksom på kast med rotasjon forover.
 - **Køller, møller:** Møller skal bestå av fire sirkler, og hendene skal ikke være for langt fra hverandre.
 - **Vimpel:** spiraler/serpenter skal utføres med 4 sirkler/buer (3 for junior). Det skal være tydelig hvilken av de to teknikkene gymnasten utfører; utførelsen skal ikke være en mellomting mellom spiraler og serpenter.
 - **Vimpel, boomerang:** en boomerang består av 3 faser - utkast, tilbaketrekking og fanging. Dersom gymnasten utfører boomerang uten en tydelig tilbaketrekking (lår stangen "falle" ned av seg selv), vil ikke redskapsteknikken boomerang være gyldig
- **Repetisjon av redskapsteknikk:** Hver kroppsvanske skal inneholde en redskapsteknikk som ikke er identisk med en teknikk brukt i en tidligere kroppsvanske i programmet. For teknikken "spiraler" i vimpel, sier reglementet at variasjonen "i ulike plan" ikke kan brukes. I eksempelet på bildet under vil følgende vansker være godkjent:
 - DB balanse 1: godkjent
 - DB balanse 2: ikke godkjent (samme posisjon til overkroppen som balanse 1)
 - DB balanse 3: godkjent (overkroppen i ulik retning)

- DB balanse 4: ikke godkjent (gymnasten har allerede brukt 2 ulike retninger av overkroppen)
- DA: alle redskapsvanskene som er utført kan fortsatt være godkjente fordi ulike kroppsvansker er brukt



- **Ring, risiko med fanging der man går inn i ringen med armene bak ryggen:** For å få kriteriet «utenfor synsfelt» må begge armene gå inn i ringen samtidig. Dersom armene går inn i ringen usynkront ved fangingen (først den ene armen og så den andre), kan dette kriteriet ikke godkjennes.
- **Ring, risiko med fanging med passering gjennom:** Dersom kun ett ben og én arm, eller ett ben og en liten del av overkroppen, passerer gjennom ringen, regnes dette ikke som to store kroppsdeler. Kriteriet «passering gjennom» er derfor ikke gyldig.
- **Risiko med kast i avslutningen av den første rotasjonen (f.eks. foroverbro/hjul):** For at den første rotasjonen skal være gyldig, må gymnasten fortsatt være i rotasjonsbevegelsen, og det ene benet må være løftet fra gulvet i det øyeblikket redskapet kastes. Dersom begge bena er i gulvet ved utkastet, eller rotasjonsbevegelsen er avsluttet før kastet, selv om det ene benet fortsatt er løftet fra gulvet, godkjennes ikke den første rotasjonen og eventuell «endring av akse/nivå» til neste rotasjon. Risikoen kan likevel være gyldig dersom to basisrotasjoner utføres under svevet av redskapet.
- **Risiko vs. DA med fanging fra høyt kast i rotasjon:** Dersom et kast utføres med en full rotasjon av kroppen under svevet, vurderes dette alltid som risiko og aldri som DA. Unntaket er en isolert kroppsvanske med rotasjon utført under svevet, uten rotasjon i forbindelse med utkast eller fanging. (Se CoP #5.6.4.)



DA individuelt

- **Basiselement i redskapsvansker** som ikke utføres i henhold til definisjonen, er en vanlig årsak til at redskapsvansken ikke blir godkjent (se punktet *Redskapsteknikk* under DB individuelt for noen eksempler)
- **Redskapsvansker med basiselement som består av to handlinger:** Begge kriteriene skal utføres i forbindelse med samme handling. For eksempel skal et lite rotasjonskast med to køller ha begge kriteriene i utkastet eller begge kriteriene i fangingen – ikke ett kriterium i utkastet og ett i fangingen. I redskapsvansker som utføres med kriteriet DB + ett ekstra kriterium, må handlingen samt det andre kriteriet utføres i kroppsvansken, og ikke før eller etter denne.



Eksempel: i lite rotasjonskast av to køller utfører gymnasten utkastet før formen i balansen er nådd. Det eneste kriteriet som er utført i forbindelse med utkastet er «utenfor synsfelt». Kriteriet DB er først utført i forbindelse med fangingen. Det er ingen handlinger som er utført med to kriterier og DA vil ikke være gyldig.



- **Redskapsvansker med «fanging fra et høyt kast» + 1 ekstra basiselement:** i denne type redskapsvansker skal de to basiselementene utføres direkte etter hverandre for at elementet skal få verdien 0,4. Dersom de to basiselementene ikke utføres direkte etter hverandre, kan gymnasten fortsatt få poeng for det basiselementet som utføres med to kriterier.

Eksempel: rotasjonen anses ikke til å være direkte nok etter fangingen. Verdien blir 0,3 (fanging fra høyt kast + på gulvet + uten hender) og ikke 0,4 (ikke +0,1 for ekstra basiselement rotasjon).



- Elementer som tilfredsstill definisjonen av en redskapsvanske (1 basiselement + 2 kriterier) vurderes som DA, selv om hensikten med elementet ikke var å utføre en DA. Dette gjelder også dersom det allerede finnes 15 (senior)/12 (junior) andre redskapsvansker i programmet. Vær spesielt oppmerksom på bruk av elementer som tilfredsstill definisjonen av en redskapsvanske i danseserier.

DB tropp

- **Trekk for manglende skiftninger** (færre enn 3 for junior/4 for senior): Dersom ikke alle gymnaster får deltatt i skiftningen, for eksempel på grunn av en tidligere feil, foretas det ikke trekk for manglende skiftning dersom majoriteten av gymnastene (minst 3) får kastet.
- **Kriteriet «rotasjon» i skiftninger** godkjennes kun når alle 5 gymnaster utfører rotasjonen i forbindelse med samme handling.

Eksempel: Tre gymnaster kaster hver sin ring med kriteriene «rotasjon» + «utenfor synsfelt». To gymnaster kaster hver sin kule med kriteriene «uten hender» + «utenfor synsfelt». Kriteriet «rotasjon» er ikke gyldig fordi det ikke er utført av alle fem. Den totale verdien for skiftningen blir 0,2 (basisverdi) + 0,1 (for ett kriterium i utkast) = 0,3.

DA tropp

- **Kombinasjoner av ulike typer samarbeid** i ett element er ikke tillatt.
Eksempel: kombinasjon av CR og CC (sprett). Elementet regnes som et forsøk på DA, men er ikke gyldig.
- Samarbeid der gymnasten(e) som utfører hovedhandlingen, eller som er med på å lage «hinder», **gjør en variant av hånd-, albue- eller hodestående (uten at dette er en kort stopposisjon for å fange redskapet i pre-akrobatisk element)**, regnes som et forbudt samarbeidselement (se CoP side 194, #6.10). Samarbeidet vil ikke være gyldig og medfører trekk i utførelse.



Artisteri

- Dersom en dynamisk endring av typen «motsatt tempo/intensitet» (for eksempel to sakte bevegelser i en ellers rask del) utføres uten samsvar med musikkens rytme, kan den dynamiske endringen være gyldig, men det foretas trekk for rytme.



Observasjoner fra norske konkurranser

DB

- **Kabriolsprang:** Mange gymnaster bruker kabriolsprang enten som én av de tellende DB-elementene eller som DB kriterium i redskapsvansker. Kravet for kabriolsprang er at svingbenet løftes frem, til siden eller bak til 45 grader, og at satsbenet klapper sammen med det første benet ved 45 grader.
En typisk feil er at kabriol utføres med en teknikk som ligner mer på chassé, eller at beina klapper sammen for lavt. I slike tilfeller blir det et stort avvik fra kravet om 45 grader og spranget blir ikke godkjent. Når et kabriolsprang utført med denne feilen brukes som ett av to kriterier i en redskapsvanske, blir heller ikke redskapsvansken godkjent.
- I tillegg til eksemplene på **ugyldig redskapsteknikk** fra forrige del (se DB, punktet *Redskapsteknikk*), er det i norske konkurranser vanlig å se følgende redskapsteknikker utført på en måte som ikke oppfyller kravene
 - o **Passering gjennom ringen:** For å være gyldig må passeringen utføres med minst to store kroppsdeler. Det er ikke tilstrekkelig at kun hode og skuldre passerer gjennom ringen, slik man ofte ser i forbindelse med rundtsprang eller fouettépiruetter. Hode og tilnærmet hele overkroppen må passere gjennom ringen for at redskapsteknikken skal være gyldig.
 - o **Lavt kast med ball:** Kastet skal ha en tydelig svevfase. En vanlig feil er at kastet utføres så nær overkroppen at svevfasen ikke er tydelig synlig. I slike tilfeller er redskapsteknikken ikke gyldig, og kroppsvansken blir ikke godkjent.
- **Risiko:** En av de vanligste grunnene til at risiko ikke blir godkjent, er at gymnasten ikke fullfører **to fullstendige basisrotasjoner** (2×360 grader) under kastet. I mange tilfeller skyldes dette upresis kastbane, slik at gymnasten må endre retning for å fange redskapet og derfor ikke fullfører to fullstendige basisrotasjoner.
 - o NB: **risiko som starter og/eller avslutter med hjul**
 - **2 x chainé → fanging i hjul:** dersom man starter chainé med overkroppen mot "front", mens forberedelse til hjul starter med overkroppen vendt "mot siden", blir det ofte kun 3/4 rotasjon i den andre chainéen
 - **Kast i hjul → 2 x chainé:** selv om hjulet avsluttes sidelengs, starter man å telle rotasjonen i chainé fra overkroppen vendt mot "front". Dermed må chainérotasjonene også avsluttes mot "front" for å få to fullstendige rotasjoner.
 - **Eksempelet** viser en utførelse der to basisrotasjoner ikke er fullført og risikoen blir ikke godkjent



Artisteri

- **Dynamiske endringer av typen «motsatt tempo/intensitet»** der gymnasten utfører f.eks. to sakte bevegelser i en ellers rask del. I norske konkurranser ser vi ofte forsøk på denne type dynamisk endring, uten at de to bevegelsene har en tydelig kontrast til bevegelsene før og etter. I dette tilfellet regnes det ikke som en gyldig dynamisk endring.
- Det er observert mange tilfeller der **ikke hele feltet blir benyttet**. Ofte kan dette skyldes feil, slik at gymnasten må endre på retninger underveis i programmet. Trenerne oppfordres til å kontrollere at programmet i utgangspunktet er koreografert slik at hele feltet benyttes.



- **Avslutning med musikk:** Mange gymnaster som har musikk med en lang “fade out” på slutten, bruker ikke denne fasen, for eksempel ved å vise sluttposisjon eller forlate teppet mens musikken fortsatt spiller. Dette medfører trekk for manglende harmoni mellom bevegelse og musikk i avslutningen av programmet. Trenerne oppfordres til å teste avslutningen på musikken med høyt volum og passe på at gymnasten avslutter programmet samtidig med lydens reelle avslutning, eventuelt justere varigheten av “fade out”.

Duo/trio/tropp internasjonal klasse

- For å få **kriteriet «rotasjon» i skiftningsvanske**, må rotasjonen i hver skiftning være ulik og komme fra ulike grupper pre-akrobatiske elementer eller ulike grupper vertikale rotasjoner. I det nåværende reglementet finnes det kun én gruppe for alle vertikale rotasjoner i oppreist posisjon. Chainé, hopp med vending og rotasjon på ett bein tilhører samme gruppe rotasjoner, og kan derfor ikke gi +0.1 for rotasjon i mer enn én skiftning i samme program.