



TURNSTIGEN

Turn kvinner

Gjeldende fra januar 2022

V. 1.0

TURNSTIGEN - GENERELL DEL

1. Formål

Nasjonal Turnstige er laget med henblikk på at konkurransesystemene skal samsvare med utviklingstrekk innen turnsporten. Øvelser skal kunne brukes som et opplæringssystem for gymnaster, trenere og dommere.

Turnstigen er rettet mot bredden i norsk turn, samtidig som øvelser skal kunne benyttes for de som etter hvert vil konkurrere etter internasjonalt reglement FIG.

Det internasjonale bedømmingsreglementet er lagt til grunn. Der hvor ikke annet er presisert gjelder internasjonale bestemmelser.

2. Konkurransereglement

Alle kan delta i nasjonale konkurranser fra det året de fyller 11 år, jfr. Norges Idrettsforbunds bestemmelser om barneidrett.

Klasseinndelingen er som følger:

Rekrutt 11 år (fyller 11 i kalenderåret)

Rekrutt 12 år

Klasse I: 13-14 år

Klasse II: 15-16 år

Klasse III: 17 år og eldre.

I nasjonale konkurranser følges NGTFs premieringsregler. For den nasjonale rekruttkonkurransen gjelder egne regler.

Gymnaster i alderen 13 år og eldre må velge enten stige eller FIG-klassen. En gymnast kan gå fra stige til FIG i løpet av året, men ikke motsatt. TTKT henstiller til at dette også gjelder alle krets- og regionale konkurranser. For 11- og 12-åringer gjelder ikke disse bestemmelsene. De kan veksle mellom FIG og stige, og stille i begge konkurranseformer dersom de ønsker dette.

I nasjonale stigekonkurranser er det i utgangspunktet ikke innturning/oppvarming i apparatet rett før konkurranseøvelsen. Av sikkerhetshensyn gis gymnaster som utfører følgende elementer rett til innturning:

- Hopp med salto i 2. svevfase.
- Skranke: slippelementer av C-verdi eller høyere, og avsprang med dobbel salto
- Bom: akrobatisk serie med svev + salto.
- Frittstående: akrobatisk serie med dobbel salto.

Det gis mulighet for to forsøk på elementet/ forøvelse for elementet. Gymnasten har ikke tillatelse til å trenе på andre elementer i øvelsen under denne innturningen. Forsøkene skal utføres enten før gruppen starter i apparatet eller mellom gymnaster forut for gymnastens tur.

Gymnastens trener skal gi muntlig beskjed til D-dommer i forkant. Gymnast/ trener er selv ansvarlige for at forsøket utføres mens dommerpanelet dømmer foregående øvelse.

3. Internasjonalt bedømmingsreglement (Code of Points) og bedømming av turnstigen

Det internasjonale reglementet ligger til grunn for turnstigen. Alle trenere og dommere må kjenne til innholdet. Det internasjonale reglementet har egne tabeller i hvert apparat som angir verdien på elementer og det er egne trekk-tabeller. Elementer som IKKE står i de internasjonale tabellene og som benyttes i turnstigen kalles basiselementer. Basiselementer teller ikke som elementer i de selvvalgte øvelsene i Nasjonal Turnstige (trinn 7 i skranke, og trinn 5 i bom og fr.st.). Sluttkarakteren til en gymnast kan aldri bli negativ.

I hopp i de obligatoriske øvelsene er alle trekkene inkludert i tabellen i høyre kolonne, mens alle hopp på hest følger internasjonal trekktabell.

Det er også lagt til et trekk som ikke finnes i CoP. Dersom gymnasten i støttefasen/håndisett på hesten må ta ekstra skritt, trekkes 1,0 poeng per skritt.

Gymnasten skal ha yurshenko-polstringen rundt brettet derom hun gjør rondat/araber inn på brettet (Yurshenko-hopp). Denne polstringen kan ligge der også på hopp med vanlig sats.

Ekstra (tynn) matte foran brettet er kun tillatt på yurshenko-hopp).

I de andre apparatene i turnstigen benyttes internasjonal trekktabell (CoP) samt eventuelle spesifikke trekk som er presisert i tabellen for det aktuelle trinnet.

En «Psykomatte» er tillatt i voltserier i frittstående. Matten skal ligge i ro. Rekrutklassen kan benytte ekstra matte/ tjukkas i skranke.

3.1. Bedømming av obligatoriske øvelser

- Utelatelse av elementer i de obligatoriske øvelsene medfører **2,0 poeng** i trekk (D-karakter). Det skiller m.a.o. ikke mellom verdien på basiselementer, A og B elementer.
- Dersom gymnasten gjør et forsøk på elementet, og elementet underkjennes, trekkes 0,5 poeng fra D-karakter. Hvis elementet står i samme boks, f. eks 3 schnupper-sving, og gymnasten gjør bare to, trekkes 0,5 p (forsøk på elementet).
- I de obligatoriske øvelsene trekker E-dommer for utførelse av elementet selv om elementet underkjennes
- I de obligatoriske øvelsene er det fast rekkefølge på elementene. Feil rekkefølge medfører et engangstrekk på 0,3 p (totalt – uansett hvor mange ganger rekkefølgen byttes om). Trekket gjøres av D-dommer.
- Trekket 0,5 for stopp i serie gjøres av D-dommer og trekkes fra på D-verdi.
- Trekkene er i utgangspunktet i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement.
- Trekkene som er spesifisert i høyre kolonne i de obligatoriske øvelser er trekk som ikke er spesifisert i CoP, da flere av disse elementene er basiselementer.
- **OBS:** Trekk for Body Position (kroppsposisjon) dvs. bøyde bein og/ eller armer, utilstrekkelig beinsplitt og generelle holdningsfeil gjelder for både obligatoriske og selvvalgte øvelser. Maksimalt trekk for holdningsfeil i gymnastiske elementer er 0,5 poeng.
 - 0,1 for liten feil
 - 0,3 for middels feil
 - 0,5 for stor feil.

I tillegg kommer høyde på gymnastiske hopp, høyde på akrobatiske elementer, bensplitter i broer osv.

- I obligatoriske øvelser i skranke måles gradene i vippene fra utgangsposisjon, dvs vipp min 45 grader er en liten vipp – under vannrett.
- Dersom D-karakteren blir lavere en "0" , f. eks minus 2 poeng, taster D-dommer inn "0" i datasystemet i D-verdi og legger inn minus 2 poeng som et nøytralt trekk. Endelig karakter kan aldri bli lavere enn "0".

3.2 Bedømming av selvvalgte øvelser:

Som hovedregel er bedømming i selvvalgte øvelser (både D- og E-karakter) lik internasjonal bedømming. I internasjonalt reglement starter utregningen fra 0, mens utgangsverdien for stigens selvvalgte øvelser er angitt i hvert apparat.

Innhold D-verdi (likt FIG):

- D-karakter består av DV (vanskeverdi), CR (komposisjonskrav) og CV (eventuelle kombinasjonsbonuser). Denne verdien legges til øvelsens verdi, og vi får endelig D-karakter.
- Vanskeverdien i selvvalgte øvelser består av de vanskeligste elementene i øvelsen. A-elementer = 0,1, B-elementer = 0,2, C= 0,3 osv. De 8 vanskeligste elementene legges sammen, og utgjør DV. I alle apparater må avsprang telles med (som ett av de 8). I bom og frittstående må 3 elementer være gymnastiske og 3 må være akrobatiske (2 + avsprang). De to resterende er valgfrie (gymnastisk eller akrobatisk).
- Komposisjonskrav gjelder i skranke, bom og frittstående og samsvarer med de internasjonale CR kravene. I tillegg har vi enkelte CR som er egne for stigen i skranke og bom. Et element kan tilfredsstille flere komposisjonskrav. Elementer som tilfredsstiller CR-kravene trenger ikke være blant de tellende elementene i øvelsene.
- Kombinasjonsbonuser (CV) følger det internasjonale reglementet
- Nasjonale bonus kommer i tillegg til de spesielle kravene
- Prinsipper for godkjenning av elementer følger CoP (internasjonalt bedømmingsreglement)

Eksempel på utregning:

Gymnisten gjør trinn 5 i bom med følgende elementer:

- Press til håndstående hold 2 sek. (B akro) – flikkflakk-flikkflakk i serie (B + (B) akro) – benvekslingshopp direkte spagathopp (C + B gymnastisk) – fritt overslag/ kineser (D akro) – pируett 360 gr. (A gymnastisk) – fritt hjul/ smetterling (D akro) – arabes- strak salto i avsprang (B + A akro)

DV: 1A + 1B + 1C gymnastisk- 1A, 3B, 2D akrobatisk. Alle gymnastiske elementer teller + avsprang telles alltid.

	Akrobatisk	Gymnastisk	Antall elementer	Sum
D	kineser smetterling		2	0,8

C		benvekslingshopp	1	0,3
B	press flikk flakk	spagathopp	3	0,6
A	avhopp	piruett	2	0,2
Sum	5	3	8	1,9

Hun har gjort minimum 3 gymnastiske + 3 akrobatiske og totalt 9 elementer (flikkflakk telles kun en gang). 8 elementer teller i DV.

CR:

gymnastisk serie = 0,5

piruett = 0,5

akrobatisk element bakover og forover/ sidelengs = 0,5

= 1,50 p

CV: Ingen

3.3. Kort øvelse

I selvvalgte øvelser i bom og frittstående må gymnasten utføre minimum 7 elementer. Ved færre elementer gjelder følgende trekk (trekkes fra endelig karakter):

- Utført 5-6 elementer = -4,00 p
- Utført 3-4 elementer = -6,00 p
- Utført 1-2 elementer = -8,00 p
- Utørt 0 elementer = -10,0 p

I skranke gjelder egne regler. Dersom gymnasten har 6 elementer trekkes 2,00 poeng fra endelig karakter.

4. Dommerpanelet

Dommerne skal ha bestått dommerkurs. Dommerne skal være pent antrukket. I nasjonale konkurranser vil dette si hvit bluse, blå jakke, blått skjørt eller bukse (alternativt sort).

Dommerne skal møte godt forberedt til konkurransen.

Dommerpanelet består av 2-4 dommere der en av dommerne fungerer som D1-overdommer. D-dommer fastsetter vanskegrad på øvelsen. Dersom dommersettet består av to dommere, vil D1 også fungere som E1. E-dommer dømmer utførelsen. Ved tre dommere vil D-dommer være ansvarlig for D-karakteren, og gjennomsnittet av E-dommernes karakter utgjør E-karakter (utførelsесkarakteren). D-dommer dømmer også utførelse, og dette trekket vil fungere som en kontrollkarakter for E-dommernes gjennomsnittskarakter. Dersom det er store avvik mellom D-dommer og E-dommernes karakter, vil D-dommer kunne gripe inn dersom hun mener dette er nødvendig.

Dommerassistentene som skal ta tid i bom og frittstående, og linjedommere i hopp og frittstående må ha kunnskap om reglementet. D-dommer er ansvarlig for å ha en gjennomgang med dommerassistentene i forkant for å sikre korrekt tidtaking og linjedømming.

HOPP	TRINN 1	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>På oppbyggd matte – 80 cm fra gulvet</p> <p>Tilløp – sats på brett - strekkhopp til stående på matte - spark opp til håndstående med ett og ett bein- vis strak håndståendeposisjon- fall kontrollert og fiksert ned på ryggen- armene langs ørene til fiksert posisjon</p> <p>På toppen av mattene plasseres en madrass for landing på rygg (kun landing i madrassen, håndstående på mattene).</p>	Manglende fartsoøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp Armene ikke ved ørene/ opp i strekkhopp Viser ikke håndstående før fall til rygg Ikke armene langs ørene i avslutningsposisjon Manglende fiksert posisjon i avslutning (lander flatt med stor pikering/ sittende) Se i tillegg generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp	0,1-0,3 0,1 0,1 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3

HOPP	TRINN 2	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>På oppbyggd matte – 80 cm fra gulvet</p> <p>Overslag til ryggliggende til krum («båt») posisjon</p> <p>På toppen av mattene plasseres en madrass for landing på rygg (kun landing i madrassen etter håndstående på mattene).</p>	<p>Manglende fartsøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp</p> <p>1.svevfase, anslagsfase og 2. svevfase bedømmes i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement Ikke armene langs ørene i avslutningsposisjon Manglende fiksert posisjon i avslutning (flatt/ med stor pikering/ til sittende)</p> <p>Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående</p> <p>Se i tillegg generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp</p>	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3 0,1-0,3 1,0 p per skritt

HOPP	TRINN 3	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>På oppbygd matte – 80 cm fra gulvet</p> <p>Overslag til stående</p> <p>eller</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sats på brettet - araber/ «halv inn» til stående 	<p>Manglende fartsoøkning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp</p> <p>1. svevfase, anslagsfase, 2.svevfase og landingsfeil Bedømmes i henhold til internasjonalt bedømmingsreglement</p> <p>Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående</p> <p>Se i tillegg generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp</p>	0,1-0,3 0,1 1,0 p per skritt

HOPP	TRINN 4	TOPPVERDI:1,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>På oppbygd matter – 80 cm fra gulvet</p> <p>Tilløp– sats - strak salto forover</p> <p>Land på føttene og fall forover til liggende fiksert posisjon på magen.</p> <p>På toppen av mattene, og litt inn på mattene, plasseres en madrass for landing på magen (kun landing i fallet frem på madrassen, salto utføres opp på bare mattene).</p>	<p>Manglende fartskning i tilløpet Armene ikke bak kroppen i innhopp Mangelfull swing av hælene i inngang til salto Stor pikering eller svai i «opp-ned» posisjon Armene opp til ørene/skrått til siden i «opp-ned» posisjon</p> <p>Klarer ikke opprettholde riktig kroppsposisjon frem til landing (pikering i hofteleddet)</p> <p>Skrift/ hopp etter landing (før fall til magen)</p> <p>Lander ikke på beina først</p> <p>Unnlater å falle forover til fiksert posisjon på magen</p> <p>Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp</p>	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 Ugyldig 1,0 p

HOPP	TRINN 5	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>På oppbygd matter – 80 cm fra gulvet</p> <p>Rondat (araber) – sats på brett- strak salto bakover (Yurchenko)</p> <p>Land på føttene og fall bakover til liggende fiksert posisjon på ryggen.</p> <p>I «opp-ned» posisjon skal armer være ved ørene- armene føres ned til kroppen på vei mot landing til rygg</p> <p>På toppen av mattene, og litt inn på mattene, plasseres en madrass for landing på ryggen (kun landing i fallet bakover på madrassen, salto utføres opp på bare mattene).</p>	Manglende fartskning i tilløpet Feil håndisett på gulvet Mangelfull strak kroppsposisjon på brettet Forlater ikke brettet i vertikal posisjon Armene ikke ved ørene i det føttene forlater brettet Ikke rett kroppsposisjon frem til «opp-ned» posisjon i salto (svai eller pikert) Kroppsposisjon i «opp-ned» posisjon Lander ikke på beina først Faller ikke tilbake til liggende fiksert posisjon Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp	0,1-0,3 0,1 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3-0,5 Ugyldig 1,0 p

HOPP	TRINN 6	TOPPVERDI: I henhold til int. reglement	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse	Tekniske feil	Trekk
	<p>Internasjonal hopptabell – hestens høyde 1.15 m eller 1.25 m</p> <p>Alle hopp med salto i 2. svevfasen gis bonus med 1,0 p i D-verdi (fra internasjonal hopptabell) dersom gymnasten ikke faller i landingen.</p>	<p>Se generell trekktabell og apparatspesifikk trekktabell for hopp</p> <p>Ubalanse i støttefasen - gå skritt i håndstående (nasjonalt trekk)</p>	<p>1,0 poeng per skritt</p>

SKRANKE	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse Øvelsen utføres på nedre holme		Tekniske feil	Trekk
	1. Innhopp til langkipp – utstrekning framme – og sving tilbake	Basis	Mangelfull "hul-kropp" i innhopp Manglende utstrekning framme Touch/spark i fra matta	0,3 0,1 0,5
	2. Flå katt med samlede – strake bein.	Basis	Sparker i fra med ett bein	0,5
	3. Heis opp og hold i krum – støtt-posisjon – 2 sekunder	Basis	Mangelfull "hulkropp" i støtt Holder kortere enn 2 sek	0,3 0,3
	4. Vipp til 45 grader – strake armer, bryst inn ("hulkropp")	Basis	Vipp under 45 grader Mangelfull "hulkropp"	0,1-0,3 0,1-0,3
	5. " Rulle framover " med strake bein til stående på gulvet under skranken.	Basis		

SKRANKE	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Sving til langkipp med samlede bein – utstrekning fremme – beinløpt opp til pikert hold og berøring av holmen - strake bein	Basis	Mangelfull "hul-kropp" i innhopp Manglende utstrekning framme Sparker i fra matta Får ikke beina opp til holmen	0,1-0,3 0,1 0,5 0,5
	2. Flå katt opp med samlede, strake bein	Basis	Sparker i fra med ett bein	0,5
	3. Vipp min. 45 grader med strake armer – hjulomsving bakover	A	Utilstrekkelig høyde på vipp Vinkel i hofta i hjulomsving bakover	0,1-0,3 0,1-0,3
	4. Vipp til firfot – med strake samlede eller delte bein	Basis		
	5. Såle bueahopp	Basis	Beina slippes av holmen for tidlig Mangelfull bue i avhoppet	0,3 0,3

SKRANKE	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Fra heng i øvre holme- to scneppersving og to sving som fartsøkning	Basis		
	2. Hengkipp	A		
	3. Vipp min. 45 grader - hjulomsving bakover - direkte	A	Utilstrekkelig høyde på vipp Vinkel i hofta i hjulomsving bakover	0,1-0,3 0,1-0,3
	4. Undersving - 3 høye sving Skal vise krum posisjon bak (hodet inn/ se på tærne)- svai i bunn og spark foran. Beina høyere enn nedre holme bak og øvre holme foran.		Manglende høyde (trekkes både foran og bak) Viser ikke klare posisjoner	0,1-0,3 0,1 hv.g
	5. Hopp ned etter sving bakover - til landing.	Basis		

SKRANKE	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Langkipp	A	Mangelfull "hul-kropp" i innhopp	0,1-0,3
	2. Vipp til fifot med strake, samlede bein (godkjennes med bøyde bein, men medfører trekk)	Basis	Utilstrekkelig kontroll i fifot	0,1-0,3
	3. Hopp fra nedre til øvre holme med korrekt kroppsposisjon (hul kropp) - hengkipp	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp når gymnasten tar tak i holmen	0,1 0,1
	4. Vipp min. 45 grader- hjulomsving bakover	A	Utilstrekkelig høyde på vipp (mindre enn 45) Vinkel i hofta i hjulomsving	0,1-0,3 0,1-0,3
	5. Undersving – sving tilbake - ny hengkipp	(A)		
	6. Avhopp: f. eks - undersving – bueavhopp m 180 grader vending - såleavhopp med 180 grader - Engelsmann -- eller annet avhopp min A	A		

SKRANKE	TRINN 5	VERDI	TOPPVERDI: 2,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Langkipp	A		
	2. Vipp til fritt hjulomsving bakover /stalderomsving /såle mot håndstående	B	Manglende amplityde i vippet: 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	0,1 0,1
	3. Langkipp	(A)		
	4. Vipp mot håndstående – Såleomsving bakover med strake bein	(A) A	Manglende amplityde i vippet: 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	0,1 0,3
	5. Hopp fra nedre til øvre holme – hengkipp	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp når gymnasten	0,1 0,1
	6. Vipp engelskmann eller annet avhopp min A	A		

SKRANKE	TRINN 6	VERDI	TOPPVERDI: 3,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Langkipp	A		
	2. Vipp mot håndstående – valgfritt om med delte/ samlede bein (min. innen 135 grader)	Basis	Manglende amplityde i vippet: 135 – 170 grader	0,1 0,3
	3. Fritt hjulomsving bakover /stalderomsving/såle mot håndstående	B		
	4. Langkipp	(A)		
	5. Vipp til firfot med strake, samlede ben (godkjennes med bøyde bein, men medfører trekk)	Basis	Utilstrekkelig kontroll i firfot	0,1-0,3
	6. Hopp til øvre holme (riktig kroppsposisjon – hul kropp) – hengkipp	A	Utilstrekkelig kontroll i hoppet Ikke hul kropp i innhopp	0,1 0,1
	7. Vipp mot/ til håndstående - ikke krav til grader på vippet men må vise et klart forsøk mot håndstående, utstrakt kropp før gymnasten passerer nedre holme med beina – trekk følger internasjonal bedømming	(A)	Manglende amplityde i vippet: 135 – 170 grader Lavere enn 135 grader	0,1 0,3
	8. Kjempeomsving bakover	B	Må være innenfor 10 grader for å få godkjent elementet	
	9. Avsprang min. A	A		

Skranke trinn 7 Selvvalgt øvelse

4,0 + DV (verdien av de 8 vanskeligste elementene) + komposisjonskrav CR + kombinasjonsbonus CV.

7-8 elementer – OK

6 elementer - minus 2,00 p (gjelder kun turnstigen)

5 elementer – minus 4,00 p

3-4 elementer – minus 6,00 0

1-2 elementer – minus 8,00 p

DV= Vanskeverdi. A= 0,1 B= 0,2 C= 0,3 D=0,4 osv. (som internasjonal bedømming). De 7 vanskeligste elementene + avhopp (min A) teller.

CR= Komposisjonskrav (se under).

Det er krav om kjempeomsving forover eller bakover i trinn 7. Trekket for manglende forsøk på kjempeomsving er 2.0 poeng.

Komposisjonskrav/ CR TRINN 7 SKRANKE	Nasjonal bonus
Svevement fra øvre holme til nedre holme: 0,5 p	
Element med forover eller miks-grep: 0,5	
Slippelement/salto på samme holme: 0,5 p	
Element med 360 dreining på samme holmen inne i øvelsene (ikke opphopp eller avhopp) 0,5 p	Element med 180 graders dreining: 0,2 p

BOM	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil OBS. Husk trekk for holdningsfeil	Trekk
	1. Sving beinet strakt over bommen til ridesittende (ett bein på hver side av bommen)	Basis		
	2. Heis opp til fritt ridesitt (svevsitt) med 90 gr. vinkel i hofteleddet – sitt i 2 sekunder. Valgfri oppgang til stående på tå	Basis	Beina lavere enn bommen Beina over bommen, men lavere enn 90 grader, Holder kortere enn 2 sekunder	0,3 0,1 0,3
	3. 4 skritt forover på tå (armer strake ut til siden– 180 graders vending på tå på samlede ben – 4 skritt bakover på tå	Basis		
	4. Strekkhopp med armene opp i hoppet	Basis	Upresis armbruk	0,1-0,3
	5. Skritt – passé – (fot løftes og berører legg – strakt ståben) - strekk foten frem – skritt – passé - strekk foten frem. Armene frem – og ut til siden.	Basis		
	6. Spark fram– opp mot vannrett – skritt spark fram opp mot vannrett (strake bein)	Basis		
	7. Samle beina – strekk opp på tå – sitt ned på huk – reis opp med en kroppsølge	Basis		
	8. Avsprang – gå på tå til enden av bommen - strekkhopp	Basis	Upresis armbruk i strekhhopp/ landing	0,1-0,3

BOM	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 0,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. På tvers av bommen - opphopp til firfot med samlede bein	Basis	Beina på utsiden av armene	0,3
	2. Reis opp – sidebevegelse – gå minimum to skritt sidelengs – kvart vending. Frivalgt bevegelse med armene	Basis		
	3. Skritt – passé – (fot løftes og berører legg – strakt ståben) - strekk foten frem til vannrett – skritt – passé - strekk foten ut til vannrett. Armene fram – og ut til siden.	Basis	Fremre fot under vannrett	0,3
	4. 180 graders piruett på en fot	Basis		
	5. Sats til strekkhopp med høyre fot fram og deretter strekkhopp med venstre fot fram	Basis		
	6. Spark opp til håndstående med delte bein i håndstående (spagat 180 gr. i håndstående- ikke krav til å samle beina eller holde håndstående)- bomlanding: tyngden på første bein som er bøyd, bakerste bein strakt	A		
	7. Spark over vannrett – skritt - spark over vannrett. På tå. Strake bein. Frivalgte armer.	Basis	Foten under vannrett Foten vannrett	0,3 0,1
	8. Samle beina – strekk opp på tå – sitt ned på huk – reis opp med en kroppsbølge .	Basis	Ikke tilstrekkelig bølgebevegelse	0,1-0,3
	9. Gå på tå til enden av bommen - Avsprang : Araber	Basis		

BOM	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Opphopp – gjennomhuk til sittende.	A	Toucher bommen i gjennomhukningen	0,1
	2. Heis opp til markert svevsitt – beina minimum vannrett. (ikke krav til å holde svevsitt i 2 sek.). Frivalgt oppgang.		Ikke beina peker nedover 90 gr. i hofteleddet/	0,1-0,3
	3. Sidebevegelse – gå min. 2 skritt sidelengs. Valgfrie armer. Kvart vending	Basis		
	4. Spark fram min 135 grader – skritt - spark fram med andre foten. Strake bein, på tå.			
	5. Spagahopp (splitt i damespagat – sats og landing på samlede bein) – strekkhopp (stopp mellom hoppene er tillatt)	B Basis		
	6. Hjul	A		
	7. Piruett 360 grader på tå	A		
	8. Håndstående – samlede bein i håndstående - 2. sek. Bomlanding	A	Står kortere enn 2. sek	0,3
	9. Kroppsølge bakover eller forover. Start på tå – armene over hodet	Basis		
	10. Gå på tå til enden av bommen - Avhopp: stift	Basis		

BOM	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 3,5	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Valgfritt opphopp – min A-element	A		
	1. Landmålerhopp -sett foten inntil - direkte spagathopp (sats og landing på samlede bein)	A B		
	2. Huksitt – 180 graders vending	basis		
	3. Bomnær forbindelse (bevegelse/koreografi nede på bommen)	Basis		
	4. Hjul - direkte strekkhopp i serie.	A Basis		Stopp i serie 0,5
	5. 360 gr. piruett på en fot	A		
	6. Sidebevegelse – min. 2 skritt sidelengs, valgfrie armer. Kvart vending	Basis		
	7. Bro bakover eller bro forover	A		
	8. Kroppsbølge bakover eller forover. Start på tå – armene over hodet	Basis		
	9. Gå til enden av bommen: Avhopp: Kroppert salto bakover eller forover	A		

BOM TRINN 5:

Selvvalgt øvelse = 1,5 + DV (verdien på de 8 vanskeligste elementene) + **CR + CV**

DV= Vanskeverdi. Minimum 3 gymnastiske og 3 akrobatiske elementer + 2 valgfritt (som internasjonal bedømming).

CR= Komposisjonskrav (se under)

CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)

Artisteritrekk i henhold til CoP.

Nasjonal bonus kommer i tillegg til komposisjonskravene, fl.fl- salto og bro- flikk-flakk med samlede bein gir 0,5 p og 0,2 p. (*elementene må være ulike*)

Komposisjonskrav/ CR TRINN 5- BOM	Nasjonal bonus
Akrobatisk element forover/ sidelengs og bakover: 0,5 p (ruller kan ikke benyttes)	
Piruett eller ruller/kretser fra elementtabellen: 0,5 p	
Gymnastisk serie hvor ett av elementene må være et hopp med min. 180 gr. splitt –0,5 p	
Akrobatisk serie 0,5 p 2 akrobatiske elementer med svev, hvorav en er salto: 0,5 p	To akrobatiske elementer i serie – derav ett med svev 0,2 p To akrobatiske elementer i serie der begge har svev 0,3 p

Frittstående	TRINN 1	VERDI	TOPPVERDI: 0,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Benspark: Skritt - benspark minst 135 grader - sett foten kontrollert ned og deretter spark fram med det andre benet, så spark til siden min. 135 grader på begge ben.	Basis	Spark lavere enn 135 grader (frem og til side) Ikke dynamiske spark	0,3 hv.g 0,1 hv.g
	2. Rulle forover	Basis		
	3. Strekkhopp med halv vending - armer over hodet i hoppet	Basis		
	4. Rulle bakover til sittende på huk	Basis		
	5. Ned til ryggliggende – oppgang til bro (strake, samlede ben) – og senk rolig ned til ryggliggende	Basis		
	6. Fra ryggliggende – opp til "candel stick" - posisjon – rull ned gjennom herrespagat til mageliggende – samle bena, strekk armene fram.	Basis	Vinkel i hofte i "candel stick" Utilstrekkelig spagat	0,1-0,3 0,1-0,3
	7. Fra knestående – hendene plassert foran knærne - oppgang til håndstående med samlede bein - bøy – strekk - kontroll i håndstående og nedgang til bomlanding.	Basis		
	8. Hjul	A		

Frittstående	TRINN 2	VERDI	TOPPVERDI: 1,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Press til håndstående – rulle ned med strake armer – oppgang på bøyde bein	Basis	Sparker i fra i stedet for press	0,5
	2. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett– ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden, hofteledd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. Gjenta med det andre beinet. Hold armene i ro, overkroppen i ro og se frem.		Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer (trekkes en gang) Maks trekk: 1,0 p	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3
	3. Strekkhopp med 180 graders vending (Armer over hodet i hoppet)			
	4. Rulle bakover til landing i krum posisjon /"armhevingsposisjon". Strake bein. fingrene peker mot hverandre i rulla. Gå med strake bein opp til pikert stilling, tøy frem. Hender plasseres bak føtter/ så mye «klappet sammen» gymnasten klarer. Reis opp		Bøyde bein i pikert stående	0,1-0,3-0,5
	5. Chassé- hink eller skritt ("step-out) – chassé på det andre beinet.	Basis	Beina ikke nære hverandre	0,1
	6. Spagathopp - kontrollert landing – sats - strekkhopp	A basis		
	7. Bakoverbro	Basis		
	8. Piruett 180 grader på en fot	Basis		
	9. Fra samlede bein: Hinkesats- araber- strekkhopp		Dårlig koordinering av armer/ bein i sats og hink Stopp mellom araber og hopp	0,1-0,3 0,3

Frittstående	TRINN 3	VERDI	TOPPVERDI: 2,0	
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Press til håndstående (fra bredstående eller samlede bein) marker håndstående-rulle forover med strake armer og opp på strake bein.	Basis	Spark til håndstående i stedet for press	0,5
	2. Hold/ balanse: Løft ett ben frem over vannrett– ståbeinet strakt - hold 2 sek.- før benet ut til siden, hofteledd slik at hælen peker opp/ fremover), hold 2 sek. – før benet til vater, hold 2 sek. Gjenta med det andre beinet. Hold armene i ro, overkroppen i ro og se frem.	Basis	Holder ikke 2 sek Beinet under 90 gr. Upresis holdning/ armer (trekkes en gang) Maks trekk: 1,0 p	0,3 hv.g 0,3 hv.g 0,1-0,3
	3. Chassé- landmålerhopp	Basis A	Beina ikke nære hverandre i chasse	0,1
	4. skritt – frivalg kroppsølge	Basis		
	5. Fra samlede bein – hinkesats en-bensstift	A	Manglende skyv	0,1-0,3
	6. Håndstående 180 graders vending	Basis		
	7. 360 graders piruett	A		
	8. Ararber - stopp	A		
	9. Stille flikk-flakk med samlede ben	A		
	10. Strekkhopp med 360 graders vending	A		

Frittstående	TRINN 4	VERDI	TOPPVERDI: 3,0	
	<p style="color: red;">Musikk er tillatt fra trinn 4.</p> <p style="color: red;">Artisteritrekk kommer i tillegg til de tekniske trekkene</p>			
Tegn	Øvelsesbeskrivelse		Tekniske feil	Trekk
	1. Forlengs salto – landing	A		
	2. Fra samlede ben – hinkesats – tobensstift (stift med landing på samlede ben)	A		
	3. Fritt hjul/smetterling	A		
	4. Chassé-skritt («step out»)- landmålerhopp - landmålerhopp / eller sidehopp (med ett skritt imellom). 180 graders piruett eller halv vending- pent på tå- dersom nødvendig for plass til neste element)	A A		
	5. Håndstående med 360 gr. vending	A	Dårlig flyt i vendingen	0,1-0,3
	6. Skritt – frivilgt kroppsbowle	Basis		
	7. Piruett 360 grader	A		
	8. Spagathopp sats og landing på samlede ben	A		
	9. Fra samlede bein: Hinkesats- arabesque- flikkflakk- strekhhopp	A A Basis/A	Ikke serie	underkjent

TRINN 5:

Selvvalgt øvelse = 2,0 + DV (verdien av de 8 vanskeligste elementene) + CR + CV. **Øvelsen er med musikk. Internasjonal trekktabell og artisteritrek følges**

DV= Vanskeverdi. A= 0,1 B= 0,2 C= 0,3 D=0,4 osv. Minimum 3 gymnastiske og 3 akrobatiske elementer + 2 valgfrie.

CR= Komposisjonskrav (se under).

CV= Kombinasjonsbonuser (som internasjonal bedømming, se CoP)

Komposisjonskrav/ CR TRINN 5- FRITTSTÅENDE
Salto forover og bakover: 0,5 p Må være sats på to bein og utføres i en akrobatisk serie, dvs minimum to akrobatiske elementer.
Salto med minimum 360 gr. dreining: 0,5 p Må utføres i en akrobatisk serie, minimum to akrobatiske elementer
Gymnastisk sekvens med min. to hopp/ sprang hvor et med min. 180 gr. splitt (dame/herrespagat): 0,5 p. Det er tillatt med skritt og/eller chassé imellom hoppene så lenge det er flyt i serien. Begge hopp må ha sats på ett bein.
Dobbel salto: 0,5 p Må utføres i en akrobatisk serie bestående av minimum to akrobatiske elementer