

Progresjons-  
plan  
Turn kvinner



# Progresjonsplaner - generelt

- Basert på NGTF og FIG Code of Point – legg inn relevante links til nettsider
- [NGTF – turn kvinner](#)
- [FIG Code of Point](#)





# Progresjonsplaner - generelt

- Alle lærer i individuelt tempo, og har forskjellige utviklingskurver
  - Samspillet mellom disse 4 hovedpunktene som spiller inn på progresjon:
    - Mentalt – man skal være på ett bra mentalt sted, og være klar for «nye elementer»
    - Fysisk – det tar tid å opparbeide korrekt styrke i korrekte posisjoner
    - Følelse – romorientering
    - Teknikkforståelse
  - Den største faktoren for progresjon er egen drive og innsats til å gjennomføre de oppgavene som blir gitt som det kreves for å lære det neste elementet. Spesielt styrke, bevegelighet og metodikkoppgaver må terpes til de sitter korrekt teknisk.
  - Vi setter ikke opp alder eller tid det tar å lære de forskjellige elementene i progresjons-stigen, da dette er avhengig av hvert enkelt individ, og ikke noe man kan sette opp som standard i turn.
- ➔ **God basis tar lang tid og skal vedlikeholdes!**

**Never get bored with the basics**

**Kobe Bryant**

# Antall timer bak hvert nivå



## Bredde

Internt i SOT

Regionalt

Nasjonalt

Basistrinn

Turnstigen trinn 1-3

Turnstigen trinn 4-7

Trening 1-2 x pr uke  
1,5 time pr trening  
1,5-3,0 timer ukentlig

Trening 3-4 x pr uke  
2,5-3,0 time pr trening  
7,5-12,0 timer ukentlig

Trening 4-5 x pr uke  
3,0 time pr trening  
12,0-15,0 timer ukentlig

## OBS!

→ Om man ligger under timeantallet, kan man allikevel, med tid, komme til de forskjellige nivåene etter hvert - man må da ta høyde for slakere progresjon.

## Elite (nasjonalt og internasjonalt)

FIG Elite Levels  
11-15 år

FIG CoP  
Jr 13-15 år  
Sr 16 år +

Trening 5-6 x pr uke  
3,0 time pr trening  
15,0-18,0 timer ukentlig

Trening 6x pr uke  
3,5-4,0 time pr trening  
21,0-24,0 timer ukentlig

# Veier å gå innen turn kvinner



Internt i SOT

Regionalt

Nasjonalt

Basistrinn

Turnstigen trinn 1-3

Turnstigen trinn 4-7

Etter trinn 4/5 tas det valg om turnstige eller FIG Elite alder 11-15 år

**Elite (nasjonalt og internasjonalt)**

FIG Elite Levels  
11-15 år

FIG CoP  
Jr 13-15 år  
Sr 16 år +



# Hopp - progresjon



## Internt – basistrinn

1. Tilløp sats - strekkhopp - landing
2. Rulle over klosser
3. Kropert salto til tjukkas
4. Overslag lave klosser
5. Strak forlengs til tjukkas
6. Araber – strekkhopp opp



## Turnstigen regionalt

1. Strekkhopp opp - håndst. fall på rygg
2. Overslag til ryggliggende
3. Overslag til stående / overslag pegasus
4. Strak forlengs opp
5. Araber strak salto til ryggliggende



## Turnstigen nasjonalt

Hopp fra internasjonalt hopptabell, høyde 1,25 m fra det året man fyller 13 år minimum overslag

Når man kan overslag – trener man grunntrening for vanskeligere hopp.

# Hopp - progresjon

## FIG Elite Levels

### Level 4

Araber strak salto fall på rygg 80 cm  
Strak forlengs fall på mage 80 cm

### Level 3

Araber ff skyv til rygg, hest 1,15-1,25 m Overslag fall til magen eller  $\frac{1}{4}$  inn fall på rygg  
matteberg bak 1,20-1,30 m

### Level 2

Samme som level 3, men høyde på hest 1,25 m

### Level 1

Yurchenko  
Annet hopp enn første  
Bonus om salto i begge hopp



## FIG CoP

1. Hopp fra Gr. 2,3,4 eller 5 (salto)
2. Hopp nr 2 med salto og annen retning enn punkt nr 1



# Skranke - progresjon



## Internt – basistrinn

1. Hopp til strekkstøtt 5x vipp i serie
2. Hopp til haka over – senk sakte ned
3. Opptrekk
4. Klatre i fiksering frem og tilbake
5. Benløft
6. Schnepersving i serie



## Turnstigen regionalt

### Trinn 1

Langkippsving, flåkatt fra løft, heis opp i krum, vipp - rulle frem

### Trinn 2

Langkippsving-lukk tærne til holmen, flåkatt vipp hjulomsving – vipp såle ned

### Trinn 3

2 schnepper-to sving- hengkippsving-vipp-hjulomsving-u.sving-3x sving

## Turnstigen nasjonalt

Trinn 4, 5 og 6 er obligatoriske trinn

Trinn 7 selvvalgt – samme system som FIG

# Skranke - progresjon

## Turnstigen nasjonalt

Trinn 4

Langkipp – vipp til 4fot – hoppe over  
Hengkipp-vipp-hjulomsv-usving-kipp-avhopp

Trinn 5

Lankipp-vipp-fritt/såle/stalder mot håndst-kipp-vipp-snurr  
Hengkipp - avhopp

Trinn 6

Langkipp+vipp i håndst – fritt/såle/stalder mot håndst –  
kipp-4fot – hoppe over  
Kipp-vipp-kjempe-avhopp

Trinn 7

Selvvalgt – samme som FIG CoP, men ekstra D-verdi 3,00



## Internt

1. Kipper i serie lav og høy holme
2. Sving glstang og vanlig holme
3. Kjemper
4. Vipp til håndst og kippvipp håndst
5. Sving vendinger i serie
6. Håndskr stasjoner for vendinger og grep

# Skranke - progresjon



## FIG Elite Levels

### Level 4 – Gl.stang

Fartsøk-kipp-vipp-fritt-sving håndst 10\* - sving håndst 10\* - kjempe

### Level 3 - Singel holme

Fartsøk-kipp-vipp-såle til håndst-kjempe-kjempe-strak engelskman

Bonus: kjempe ½ - kjempe 1/1

### Level 2 - Singel holme

Kipp-vipp i håndst – såle til håndst – kjempe-kjempe ½-fw- kjempe – fw kjempe ½ - kjempe – dobbel engelskman eller b-avhopp ikke ½ skru

### Level 1

Kipp vipp ½ vending – fritt/såle etc til håndst – hopp til øvre – kipp vipp- kjempe ½ - fw kjempe ½ - kjempe 1/1-avhopp min. B ikke ½ skru

## FIG CoP

7 elementer uten stopp og døvipp

8 elementer

Krav – som gir mer D-verdi

Element med sjev fra øvre til nedre

Element med 360 dreining samme holme

Element sjev samme holme

Element i annet grep

# Bom - progresjon



## Internt – basistrinn

1. Svinge beinet over til ridesitt – reise seg opp
2. Stå i releve – og snu-snu
3. Gå på full fot med tærne utover
4. Gå på tå forover rette bein og armer
5. Gå på tå bakover rette bein og armer
6. Gå på tå sidelengs rette bein og armer
7. Passe begge bein
8. Spark forover begge bein
9. Spark sidelengs begge bein
10. Kroppsbølge
- 11- Gå på huk, snu-snu huk



## Turnstigen regionalt

### Trinn 1

Hei opp ridesitt hold, strekkhopp, strekkhopp ned

### Trinn 2

Hopp til 4 fot, sidebevegelse, ½ piruett, strekkhopp+strekkhopp, håndst i spagat, araber ned

### Trinn 3

Hopp til gj.huk, svevsitt samla rette bein, damesplitthopp i spagat, piruett 360, håndst samla bein 2 sek, stift ned

## Turnstigen nasjonalt

### Trinn 4

Landmålerhopp i spagat, hjul, bro bakover eller forover, salto ned

Trinn 5 selvvalgt – samme system som FIG

# Bom - progresjon



## FIG Elite Levels

### Level 4

Opphopp valg fritt, pike svevsitt, bakoverbro land releve – arm bakover direkte flikkflakk, landmåler hopp m strake bein til spagat 180\*, damesplitt i spagat 180\* direkte strekkhopp, guttesplitthopp, piruett 360\*, hjul + kropert salto ned

### Level 3

Hopp til bred svev sitt – press til håndst hold 2 sek – ned til bred svevsitt, bro+flikkflakk, forlengsbro+hjul+strekkhopp, damesplitthopp+flikkflakk samla bein, hel piruett+1/2 pir+1/2 pir, landmåler+damesplitt+sissonne, araber+strak salto ned

### Level 2

Valgfritt opphopp, serie 3 elementer bakover i ett (ff+ff+ff / sittebro+ff+ff / bakl.rulle håndst+ff+ff) forover bro + benveksling+ff samla, pir+pir, benveksling + ett hopp til, araber/hjul/ff+ strak salto ned

### Level 1

Valgfritt opphopp, flikkflakk+salto bakover, smetterling/kineser/sidesalto, hoppserie min. Ett hopp C-verdi, ett ekstra hopp C-verdi, kan være i hs, piruett 360\*, avhopp: araber/ff strak 360\* eller gr.tr dobbel til oppbygd ca 150 cm

## FIG CoP

Minimum 7 elementer

Hoppserie

Piruett min. 360 eller rulle element fra CoP

Akro forover eller sidelengs og bakover

Akro serie med 2 svev og en må være salto

# Bom

Oppsprang
Sving til ridesitt – trinn 1
Hopp til 4-fot – trinn 2
Hopp til gj.huk – trinn 3
Annet oppsprang A-verdi
B-verdi
C-verdi
D-verdi eller høyere

Gymnastikk hopp
Strekkhopp
Strekkhopp+strekkhopp
Kroperthopp
Damesplitthopp
Føllhopp
Sissonne
Landmålerhopp
Guttesplitthopp
Benveksling
Hopp med c-verdi eller høyere

Gymnastikk piruetter
Passe – stå i posisjon
1/2 passe piruett- trinn 2
Hel passe piruett – trinn 3
Piruetter med mer dreining
Piruetter i andre posisjoner



# Bom

Akro – forover	Akro - sidelengs	Akro - bakover
Rulle	Håndstående	Ligg rygg – opp i bro spark over
Frirulle	Hjul	Sittebro
Håndstående	Araber	Bakoverbro
Tictac	Smetterling	Flikkflakk delte bein
Forover bro	Sidesalto	Flikkflakk samla bein
Enbeinsstift		Salto
Kineser		
Forlengs salto		

Serier – forover, mixed og bakover		
Forover bro x 2	Foroverbro+hjul	Bro+flikkflakk
Stift i serie x 2	Stift+araber	Flikkflakk+flikkflakk
Stift-kineser/forlengs	Stift+smetterling/sidesalti	Flikkflakk+salto



# Bom

Avhopp - basis
Strekkhopp
Araber
Stift

Avhopp - forover
Kropert forlengssalto
Strak forlengssalto
Strak forlengs med skru
Avhopp mer skru
Avhopp dobbelsalto

Avhopp- bakover
Kropert salto
Hjul + kropert salto
Hjul/Araber + strak salto
Hjul/Araber + salto m skru
Avhopp mer skru
Avhopp dobbeltsalto





# Frittstående - progresjon



Internt – basistrinn
Kropert rulle forover
Kropert rulle bakover
Pikert rulle forover
Pikert rulle bakover
Hodestående rulle
Håndstående rulle
Bakoverrulle til planke
Bakoverrulle til håndstående
Stå i bro rette armer og bein
Spark mot håndst – bytte fot
Knestående – opp til håndst
Hjul
Broer – tictac, forover, bakover



Turnstigen regionalt
<b>Trinn 1</b> Spark-foran+foran+side+side 135*, rulle strekkhopp 1/2 vending bakoverrulle, ligg ned rygg – opp i bro – ned på rygg, candelstick gli igjennom herrespagat til magelig, knestående til håndstående, hjul
<b>Trinn 2</b> Press til håndst – ned i rulle, holde frem-side-bak begge bein over 90*, baklengsrulle til planke, chasse bytt chasse, damesplitthopp+strekkhopp, bakoverbro, ½ piruett, araber+strekkhopp
<b>Trinn 3</b> Press til håndst – rulle strake armer og bein i oppgang, hold frem-side-bak begge bein over 90*, chasse+landmålerhopp i spagat, kroppsbølge, enbeinsstift, håndst ½ vending, piruett 360*, araber, stille flikkflakk samla bein, strekkhopp 360*

# Frittstående - progresjon



## Turnstigen nasjonalt

Trinn 4

Forlengs salto, tobeinsstift, smetterling, chasse- landmåler-landmåler, håndst. 360, kroppsbølge, piruett 360, damesplitthopp i spagat, araber-ff-strekkhopp

Trinn 5 selvvalgt – samme system som FIG

## FIG Elite Level

Se neste side for oversikt

## FIG CoP

Min 7 elementer

Hoppserie

2 akroserier, fw/bw

Akroserie med min 360 skru

Akro serie med dobbelsalto

# Frittstående - progresjon



## FIG Elite Levels

### Level 4 - Mambo

Pirouette+pirouette, araber 3x ff+splitthopp, fyllhopp 360+landmåler+sidehopp, fyllhopp+smetterling, forlengs+enbeins+tobeins

### Level 3

Araber+ff+strak ½ skru, stift+salto, araber 3x ff + kropert salto, kineser, 360\* pirouette snurrebein/holdebein, benveksling+benveksling ½ vending eller johnson, splitthopp 360, kroppsbølge

### Level 2

Araber+ff+strak 360\*, stift strak, forlengs+araber+ff+strak salto bakover, kineser/smetterling+ gymnastisk hopp, 720\* pirouette, benveksling+ benveksling/johnson/benveksling ½, tour jete,

### Level 1

Araber+ff+strak 720\*, araber+whip eller ff strak 360\* eller dobbel, 1,5 skru forlengs/salto+salto 360 forover/ strak 360+salto fw, HS 2 hopp min. C-verdi, minimum B-pirouette

# Frittstående

Gymnastiske hopp
Strekkhopp 360
Kroperthopp 360
Føllhopp
Føllhopp 360
Damesplitt
Herresplitt
Landmålerhopp
Sidehopp
Kosakkhopp
Sissonne
Benveksling
Johnson/benveksel ½
Tour jete

Gymnastiske piruetter
Passe 360
Passe 720
Passe mer enn 720
Snurrebein 360
Snurrebein 720
Snurrebein mer enn 720
Holdebein 360
Holdebein 720
Holdebein mer enn 720
Dykkvending 360

Annet
Chasse bytt chasse
Strekkhopp og strekkhopp 1/2
Kroperthopp
Smetterling
Kineser
Onodi
Sidesalto



# Frittstående

## Akro – bakover

Araber

Flikkflakk

Araber + flikkflakk

Araber + flikkflakk + flikkflakk

Araber + flikkflakk + flikkflakk + flikkflakk

Araber + flikkflakk + whipback + flikkflakk

Araber + flikkflakk + salto kropert

Araber + flikkflakk + salto strak

Skru

Mer skru

Dobbel +++

## Akro - forover

Stift

Enbeinstift+tobeinstift

Kastestift

Stift + kastestift

Forlengs kropert

Stift + kastestift + kasterulle

Stift + kastestift + kastestift

Stift + kastestift + salto

Stift +salto

Salto med skru

Salto dobbelrotasjon



**Slemmestad & Omegn**



Stiftet 16.11.2006

**Turnforening**