

---

**Mødedato:** 13. maj 2019 kl. 20.00-22.00

**Mødenavn:** URG møde 7 - Møde med reglementsgruppen

**Sted:** Skype

**Deltagere:** Anna Knutzen (ahi), Beth Thygensen (bth), Camilla Kruse (ckr), Hanne Enevoldsen (hen), Helle Jensen (hje), Inger Kluwer (ikl), Lotte Kok (lko), Louise Jørgensen (loj), Tine Bull (thb), Camilla Kruse (ckr), Helle Klüwer,

**Afbud:** Inger Juul-Olsen

**Referent:** Anna Knutzen (ahi)

**Ordstyrer:** Camilla Kruse (ckr)

**1. Godkendelse af dagsorden**

**2. Orientering fra formand**

**1. Nyt fra bestyrelsen**

**2. Andet**

**3. Status Økonomi 2019 v/CKR**

**4. Budget 2020**

**Beslutningspunkter:**

**1. Passivt redskab**

Reglementsgruppen indstiller til ændringer i ordlyd for passivt redskab se bilag 1

Indstilling:

Godkendelse af ny tekst

Beslutning:



Følgende tekst godkendes.

**Passivt redskab**

Et redskab i funktion er ikke passivt. Se dokumentet om redskabsteknik.

Hvis redskabet ikke er i funktion, men fastholdes:

Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i en af to på hinanden følgende øvelser.

Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.

**2. Divisionsinddeling**

Reglementsgruppen indstiller til ændringer for divisionsinddeling se bilag 2

Indstilling:

Godkendelse af ny tekst

Beslutning:

Følgende tekst godkendes

**Divisionsinddeling**

Det er obligatorisk at tilmelde sig for alle rækker undtagen Efterskole DM til 1. runde af forbundsmesterskabet uanset deltagelse ved 1. runde, da der konkurreres om at placere sig i divisioner. Når der deltagelse med én serie, mikro, minimono, tweens og senior fri, inddeles der ligeledes hver gang, der er en pointforskel på  $\geq 2,0$  point. Ved deltagelse med to serier, mini 8-10, mini 10-12, pigerækken, junior og senior, inddeles der ligeledes hver gang der er en pointforskel på  $\geq 3,0$  point. Inddelingen laves ift. placeringsrækkefølgen, der skal dog være minimum 3 hold i hver division. Hvis der ikke er pointforskel  $\geq 2,0/3,0$  deles der i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der prioriteres flest hold i højeste division hvis det er muligt.

Efterskole DM deles der deles i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der flest hold i højeste division. Der laves en indledende runde med lukkede karakter, som ligger grund for divisionsdelingen.

**3. Nyt redskabsreglement**

Reglementsgruppen indstiller til ændringer i redskabsreglementet se bilag 3

Indstilling:

Reglementsgruppens oplæg besluttet

Beslutning:

Mini krop – Godkendt

Mini tov – Godkendt

Pige krop – Godkendt

Pige tov – Godkendt  
Junior/senior krop – Godkendt  
Junior/senior bold – Godkendt

**Faste dagsordenspunkter:**

4. **Stævnekalender 2019/20**
5. **Stævnekalender 2019/2020 (kommende sæson)**
6. **Stævnekalender 2020/2021**
7. **Kurser/ Uddannelse**

**Debatpunkter:**

Der tænkes en kort debat omkring følgende emner, samt (hvor det skønnes hensigtsmæssigt) nedsættelse af arbejdsgrupper eller ansvarlige, der får til opgave at komme med et konkret beslutningsoplæg til URG inden for en fastsat tidshorisont.

1. Håndtering af skadet gymnaster fuldt antal en serie/en mindre i modsat serie.
  - a. Er en mail i starten af sæsonen nok for hele sæsonen?
  - b. Lægeerklæring?
  - c. Hvor længe er en gymnast ny?

Der har været en debat omkring ovenstående, URG sender et forslag til en tekstformulering til reglementsgruppen.

2. Lodtrækning 1. runde – tæppe ift. Gulv?

Skal man sløjfe lodtrækning til 1. runde? Skal URGs "random-lodtrænings program" trække lod?

Ovenstående har været debatteret og der laves et forslag som godkendes på næste møde.

**Orienteringspunkter:**

8. **Kort orientering fra arbejdsgrupperne**  
URG Uddannelsesgruppe
- 

AGG Dommergruppe  
AGG Stævnegruppe  
AGG Camp og udviklingsgruppe  
RSG Gruppe  
GPR Dommergruppe  
GPR Stævnegruppe  
GPR Reglementsgruppe

## 9. Beslutninger taget mellem møderne

Ingen beslutninger er taget siden sidste møde.

## 10. Valg af referent og mødeleder

Referent: LOJ  
Mødeleder: IKL  
Næste møde:

## 11. Eventuelt

Møde i maj – Planlægning af sommerseminar 29. maj kl. 20.00-22.00 på SKYPE.

## 12. Godkendelse af referat

Udsendes til godkendelse pr. mail **13. maj 2019**, frist for kommentering **20. maj 2019**

### URG møder sæson 2018-2019:

Mødenr.	Dag	Tid	Sted
1	28.10.2018	14.00 - 16.00	Idrættens Hus
2	30.12. 2018	10.00 - 15.00	Greve hos Formand
3	14.01.2019	20.00 - 22.00	Skype
4	07.04. 2019	9.30 - 15.30	Skype; Øst (Vanløse)/Vest (Silkeborg)
5	15.06.2019	16.00? - 20.00?	Sjælland (ifm GymDanmarks Sommerseminar) Udvalgene har mulighed for møde om søndagen.
6	12.08.2019	20.00 - 22.00	Skype

7	14.09.2019	10.00 - 16.00	Tåstrup
8	21.10.2019	20.00 - 22.00	Skype
9.	25.- 27.10.2019	9.00 - 17.00	Repræsentantskabsweekend, Onboarding seminar & Udvalgsmøde, Brøndby Skal prioriteres



## Bilag 1 - Passivt redskab

Gammel tekst	Ny tekst
<p>Passivt redskab: Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i 1 øvelse. Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.</p>	<p>Passivt redskab Et redskab i funktion er ikke passivt. Se dokumentet om redskabsteknik. Hvis redskabet ikke er i funktion, men fastholdes: Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i en af to på hinanden følgende øvelser. Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.</p>

## Bilag 2 - Divisionsinddeling

Gammel tekst	Ny tekst
<p>Det er obligatorisk at tilmelde sig for alle rækker undtagen Efterskole DM til 1. runde af forbundsmesterskabet uanset deltagelse ved 1. runde, da der konkurreres om at placere sig i divisioner. Antallet af hold er afgørende for antallet af divisioner ved 2. runde af forbundsmesterskabet. Deling i divisioner foretages på stævnedagen for 1. runde af forbundsmesterskabet af URG. Der deles i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der flest hold i 1. division. Der tages hensyn til karakterforskel, i tilfælde af en karakterforskel ved 3 point eller mere mellem to hold, bør de placeres i hver sin række, således at der tages hensyn til både antal af hold og karakterforskel.</p>	<p>Det er obligatorisk at tilmelde sig for alle rækker undtagen Efterskole DM til 1. runde af forbundsmesterskabet uanset deltagelse ved 1. runde, da der konkurreres om at placere sig i divisioner. Når der deltagelse med én serie, mikro, minimono, tweens og senior fri, inddeles der ligeledes hver gang, der er en pointforskel på <math>\geq 2,0</math> point. Ved deltagelse med to serier, mini 8-10, mini 10-12, pigerækken, junior og senior, inddeles der ligeledes hver gang der er en pointforskel på <math>\geq 3,0</math> point. Inddelingen laves ift. placeringsrækkefølgen, der skal dog være minimum 3 hold i hver division. Hvis der ikke er pointforskel <math>\geq 2,0/3,0</math> deles der i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der prioriteres flest hold i højeste division hvis det er muligt.</p> <p>Efterskole DM deles der deles i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der flest hold i højeste division. Der laves en indledende runde med lukkede karakter, som ligger grund for divisionsdelingen.</p>

## Bilag 3 - Redskabsreglementsændringer

### Nuværende tekst - MINI KROP

Kropsbevægelser	Point pr. gang	Maximum
6 forskellige kropsbevægelser	0,2	1,2
Total		1,2

Balancer/pivot/drejninger	Point pr. gang	Maximum
3 forskellige balancer/pivoter	0,1 - 0,2	0,6
Total		0,6

Spring	Point pr. gang	Maximum
2 spring	0,2	0,4
Total		0,4

Totalt i alt		2,2
--------------	--	-----

### Nyt forslag - MINI KROP

Kropsbevægelser/ <b>acro/smidighed</b>	Point pr. gang	Maximum
5 forskellige kropsbevægelser	0,2	1,0
Total		1,0

Balancer/pivot/drejninger	Point pr. gang	Maximum
3 forskellige balancer/pivoter	0,1 - 0,2	0,6
Total		0,6

Spring	Point pr. gang	Maximum
2 <b>forskellige</b> spring	0,2	0,4
Total		0,4

Totalt i alt		2,0
--------------	--	-----

### Nuværende tekst - MINI TOV

#### Tov

Gruppe 1 3 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled.

Gruppe 2 3 x rotationer. Her arbejdes i håndled.  
- i forskellige retninger  
- foldet 2 eller 3 gange



- Gruppe 3 2 x sjippeserier med variation  
 - minimum to variationer af sjiip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie  
 - en variation skal bestå af minimum 1 trin  
 Du skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.  
 Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning  
 Der må gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 Udstrakt tov. Må ikke knække, skal være helt udstrakt og have en aktiv funktion.
- Gruppe 5 2 x udvekslinger
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
 Ud over de sværheder du kan udføre i gruppe 1 og 2, har du mulighed for at få 3 x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1 og 2 med venstre hånd.
- Gruppe 8 3 x kombinationsøvelser  
 Ved at kombinere en redskabssværhed med en af sværhederne fra serie 1, kan du opnå 0,2 points pr. gang, maks 0,6. F.eks en rotation med tov samtidig med en passé balance med benet i 90 grader fra serie 1. Man får alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for rotation med tov + 0,2 for balancen + kombinationen 0,2 = 0,5. *Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværhed eller redskabssværhed.*

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,3
2 – rotationer	0,1	0,3
3 – sjippeserier	0,2	0,4
4 – udstrakt tov	0,2	0,2
5 – udvekslinger	0,2	0,4
6 – samarbejdselement	0,3	0,3
7 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 – kombinationsøvelser	0,2	0,6
Total for tekniske muligheder		2,8
Total for kropssværheder		2,2
Maksimum score for serie 2		5,0

## Nyt forslag - MINI TOV

### Tov

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled.
- Gruppe 2 3 x rotationer. Her arbejdes i håndled.  
 - i forskellige retninger  
 - foldet 2 eller 3 gange

- Gruppe 3 **3 x variation af sjippeserier:**  
**2 x sjippeserie** -minimum to variationer af sjiip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie  
 - en variation skal bestå af minimum 1 trin  
**1 x Fri Sjiip - minimum 8 taktslag**  
 Der skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.  
 Der må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning  
 Der må gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 Udstrakt tov. Må ikke knække, skal være helt udstrakt og have en aktiv funktion.
- Gruppe 5 2 x udvekslinger
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
 Ud over de sværheder du kan udføre i gruppe 1, 2 og 8 har du mulighed for at få 3 x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1, 2 og 8 med venstre hånd.
- Gruppe 8 **5 x kombinationsøvelser**  
 Ved at kombinere en redskabssværhed med en af sværhederne fra serie 1, kan du opnå **0,3** points pr. gang, maks **1,5**. F.eks en rotation med tov samtidig med en passé balance med benet i 90 grader fra serie 1. Man får alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for rotation med tov + 0,2 for balancen + kombinationen **0,3 = 0,6**. *Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværhed eller redskabssværhed.*

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,2
2 – rotationer	0,1	0,3
3 – sjippeserier	0,2	0,6
4 – udstrakt tov	0,2	0,2
5 – udvekslinger	0,3	0,6
6 – samarbejdselement	0,3	0,3
7 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 – kombinationsøvelser	0,3	1,5
Total for tekniske muligheder		4,0
Total for kropssværheder		2,0
Maksimum score for serie 2		6,0

#### Nuværende tekst - PIGE KROP

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
1 kropsbølge	0,2	0,2
1 kropssving	0,2	0,2
5 andre kropsbevægelser	0,2	1,0
Total		1,4

Balancer/pivot	Point pr gang	Maximum
----------------	---------------	---------

3 forskellige balancer/pivoter	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6

Spring	Point pr gang	Maximum
2 spring	A 0,1 / B 0,2	0,4
1 springserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,8

Totalt i alt		2,8
--------------	--	-----

### Nyt forslag - PIGE KROP

Kropsbevægelser/acro/smidighed	Point pr gang	Maximum
1 kropsbølge	0,1	0,1
1 kropssving	0,1	0,1
6 andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Total		0,8
Balancer/pivot-skal udføres i kombiøvelse	Point pr gang	Maximum
3 forskellige balancer- statisk/dynamisk	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6
Spring - skal udføres i kombiøvelse	Point pr gang	Maximum
3 forskellige spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6
Totalt i alt		2,0

### Nuværende tekst - PIGE TOV

#### Tov

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled.
- Gruppe 2 3 x rotationer. Her arbejdes i håndled.  
- i forskellige retninger  
- foldet 2 eller 3 gange
- Gruppe 3 2 x sjippeserier med variation  
-minimum 3 variationer af sjiip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie  
- en variation skal bestå af minimum 1 trin  
Du skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.  
Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning.  
Der må gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 1 x dobbelt hop  
- bøjet hoftelod/knæled/strakte fodled  
- strakt hoftelod/ knæled/strakte fodled
- Gruppe 5 Udstrakt tov. Må ikke knække, skal være helt udstrakt og have en aktiv funktion.
- Gruppe 6 1 x kast/grib til sig selv

- Gruppe 7 Udvekslinger m/u kast  
1 x kast over 4 m samt 3 andre udvekslinger
- Gruppe 8 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 9 3 x venstrehåndsarbejde  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1 og 2, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1 og 2 med venstre hånd.
- Gruppe 10 3 x kombinationsøvelser  
Ved at kombinere en redskabssværthed med en af sværhederne fra serie 1, kan du opnå 0,1 points pr. gang, maks 0,3. F.eks en rotation med tov samtidig med en A balance fra serie 1. Man får alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for rotation med tov + 0,1 for balancen + kombinationen 0,1 = 0,3. *Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværthed eller redskabssværthed.*
- Gruppe 11 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværthed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt eller redskaberne i samme hånd.

*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Se tabel oversigt på næste side

Tov

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,2
2 – rotationer	0,1	0,3
3 – sjippeserier	0,1	0,2
4 – dobbelt hop	Bøjet hoftelod/knæled: 0,1 Strakt hoftelod/knæled: 0,2	0,2
5 – udstrakt tov	0,1	0,1
6 – kast	0,1	0,1
7 – udvekslinger	Alm udvekling: 0,1 Kast 4 meter: 0,2	0,3 0,2
8 – samarbejdselement	0,3	0,3
9 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
10 – kombinationsøvelser	0,1	0,3
11 – to redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		2,7
Total for kropssværheder		2,8
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

## Nyt forslag - PIGE TOV

### Tov

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled.
- Gruppe 2 4 x rotationer. Her arbejdes i håndled.  
- i forskellige retninger  
- foldet 2 eller 3 gange
- Gruppe 3 2 x sjippeserier med variation  
- minimum 3 variationer af sjip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie  
- en variation skal bestå af minimum 1 trin  
Der skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.  
Der  
må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning.  
Der må gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 1 x dobbelt hop  
- bøjet hofteled/knæled/strakte fodled  
- strakt hofteled/ knæled/strakte fodled
- Gruppe 5 Udstrakt tov. Må ikke knække, skal være helt udstrakt og have en aktiv funktion.
- Gruppe 6 1 x kast/grib til sig selv
- Gruppe 7 Udvekslinger m/u kast  
1 x kast over 4 m samt 3 andre udvekslinger
- Gruppe 8 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 9 3 x venstrehåndsarbejde  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1,2 og 10, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1, 2 og 10 med venstre hånd.
- Gruppe 10 8 x kombinationsøvelser  
Ved at kombinere en redskabssværhed med en af sværhederne fra serie 1, kan du opnå 0,1 points pr. gang, maks 0,8. F.eks en rotation med tov samtidig med en A balance fra serie 1. Man får alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for rotation med tov + 0,1 for balancen + kombinationen 0,1 = 0,3. **Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x krop/acro/ smidighed - 2 x frit valg - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse el. kropsøvelse.**
- Gruppe 11 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller redskaberne i samme hånd.

*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Se tabel oversigt på næste side

Tov

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,2
2 – rotationer	0,1	0,4
3 – sjippeserier	0,1	0,2
4 – dobbelt hop	Bøjet hoftelæd/knælæd: 0,1 Strakt hoftelæd/knælæd: 0,2	0,2
5 – udstrakt tov	0,1	0,1
6 – kast	0,1	0,1
7 – udvekslinger	Alm udveksling: 0,1 Kast 4 meter 0,3	0,3 0,3
8 – samarbejdselement	0,3	0,3
9 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
10 – kombinationsøvelser	0,1	0,8
11 – to redskaber	0,3	0,3
Total for redskabstekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

#### Nuværende tekst - JUNIOR/SENIOR KROP

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
1 kropsbølge	0,2	0,2
1 kropssving	0,2	0,2
5 andre kropsbevægelser	0,2	1,0
Total		1,4

Balancer/pivot	Point pr gang	Maximum
1 dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 frit valgs balance statisk/dynamisk	A 0,1 / B 0,2	0,2
Total		0,6

Spring	Point pr gang	Maximum
2 spring	A 0,1 / B 0,2	0,4
1 springserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,8

Totalt i alt		2,8
--------------	--	-----

## Nyt forslag - JUNIOR/SENIOR KROP

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
1 kropsbølge	0,1	0,1
1 kropssving	0,1	0,1
6 andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Total		0,8
Balancer/pivot -skal udføres i Kombiøvelse	Point pr gang	Maximum
1 dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 frit valgs balance statisk/dynamisk	A 0,1 / B 0,2	0,2
Total		0,6
Spring - skal udføres i Kombiøvelse	Point pr gang	Maximum
3 forskellige spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6
Totalt i alt		2,0

## Nuværende tekst - JUNIOR/SENIOR BOLD

### Bold

- Gruppe 1 3 x føringer/balancer  
Føring: udføres med en hånd.  
Balance: på hånd, ben, nakke eller fødder. Balance på hånd skal udføres med flad strakt hånd på håndflade eller håndryg.
- Gruppe 2 2 x studsoserier med varierede rytmiske studs (minimum 6 studs og minimum 2 varianter pr serie)
- Gruppe 3 3 x tril på gulv/krop/arme
- Gruppe 4 2 x kast/grib til sig selv
- Gruppe 5 Udvekslinger med/uden kast  
2 x kast over 4 meter samt 3 andre udvekslinger
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1, 2 og 3, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1,2 og 3 med venstre hånd.
- Gruppe 8 3 x kombinationsøvelser  
Ved at kombinere en redskabssværhed med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang, maks 0,3. F.eks føring med bold samtidig med en A balance fra serie 1. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for føring + 0,1 for balancen + 0,1 for kombinationen = 0,3. *Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværhed eller redskabssværhed.*
- Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab.  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – føring/balance	0,1	0,3
2 – rytmiske studseserier	0,1	0,2
3 - tril	0,1	0,3
4 – kast/grib	0,1	0,2
5 - udveksling	Kast over 4m: 0,2 Andre udvekslinger: 0,1	0,4 0,3
6 - samarbejde	0,2	0,2
7 - venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 - kombinationsøvelser	0,1	0,3
9 – to redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		2,7
Total for kropssværheder		2,8
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

## Nyt forslag - JUNIOR/SENIOR BOLD

### Bold

- Gruppe 1 3 x føringer/balancer  
Føring: udføres med en hånd.  
Balance: på hånd, ben, nakke eller fødder. Balance på hånd skal udføres med flad strakt hånd på håndflade eller håndryg.
- Gruppe 2 3 x variationer af studs:  
2 x studseserier med varierede rytmiske studs (minimum 6 studs og minimum 2 varianter pr serie)  
1 x frit studs (på krop - gulv)
- Gruppe 3 2 x tril på gulv/krop/arme
- Gruppe 4 2 x kast/grib til sig selv
- Gruppe 5 Udvekslinger med/uden kast  
2 x kast over 4 meter samt 3 andre udvekslinger
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1, 2, 3 og 8, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1,2, 3 og 8 med venstre hånd.
- Gruppe 8 8 x kombinationsøvelser  
Ved at kombinere en redskabssværhed med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang, maks 0,8. F.eks føring med bold samtidig med en A balance fra serie 1. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for føring + 0,1 for balancen + 0,1 for kombinationen = 0,3. **Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x krop - 2 x frit valg - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse el. Kropsøvelse.**



Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab.

*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – føring/balance	0,1	0,3
2 – Variationer af studs	0,1	0,3
3 - tril	0,1	0,2
4 – kast/grib	0,1	0,2
5 - udveksling	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,6 0,3
6 - samarbejde	0,2	0,2
7 - venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 - kombinationsøvelser	0,1	0,8
9 – to redskaber	0,3	0,3
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0