

**REGLEMENT  
FOR  
GymDanmarks  
GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER**

**Junior – Senior Fri – Senior  
Efterskole DM i rytme**

## Indhold

Reglement .....	3
Serie 1 (u/håndredskab) .....	3
Tekniske muligheder.....	3
Kropsbevægelser .....	4
Balancer .....	4
Spring.....	5
<b>Supplerende sværheder</b> .....	5
Hvornår tæller en A og en B sværhed ikke? .....	6
Tekniske værdier .....	7
Serie 2 (m/håndredskab) .....	8
Tillægspoints / Bonuspoints .....	9
Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder .....	10
Bold .....	10
Tov .....	11
Tøndebånd.....	13
Vimpel.....	14
Køller.....	15
Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2 .....	16
Gymnastisk kvalitet (1,3 point) .....	16
Koreografiens struktur (1,3 point) .....	16
Koreografiens originalitet og udtryk (1,3 point) .....	17
Fradrag i den kunstneriske værdi .....	18
Fradrag.....	19
Udførelse – serie 1 og 2 .....	19
Udførelsen skal vise .....	19

## Reglement

Junior og Senior række: to koreografier (serier) – én koreografi med og én uden håndredskab

Senior Fri række: en koreografi (serie) uden håndredskab.

Efterskole DM i rytme: Et hold kan vælge at stille op i rytmisk serie u/håndredskab (serie 1) eller m/håndredskab (serie 2). Man må gerne stille op i begge konkurrencer med samme hold.

Serie 1 - Rytmisk serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.15 min. – maksimum 2.45 min.
Antal gymnaster	Junior: 8-12 gymnaster Senior Fri/ Senior/Efterskole: 6-12 gymnaster
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytmisk serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min.
Antal gymnaster	Junior: 8-12 gymnaster Senior Fri/ Senior/Efterskole: 6-12 gymnaster Det er tilladt at max. 2 gymnaster deltager i serie 2, som ikke har deltaget i serie 1
Musik	Frit valg
Håndredskab	Årets redskab: Se Generelt reglement

### Serie 1 (u/håndredskab)

#### Tekniske muligheder

Koreografien opbygges af basis sværheder og evt. supplerende sværheder

Dommerne vil altid vælge sværheder med højeste værdi til basis, og det kan betyde, at supplerende sværheder bliver splittet og ikke tæller med. Det betyder, at B-balancer og B-spring altid skal gives i basis, før de gives i supplerende. Derfor kan et hold ikke få en B-balance i supplerende, hvis ikke holdet har fået godkendt en B-balance i basis. Det samme gælder for B-spring.

Der er ikke længere nogen regel om, at der skal være fuld basis, før der gives point for supplerende.

Basis sværheder:	max 3,8 points
Supplerende sværheder:	max 2,2 points
I alt teknisk karakter:	max 6,0 points

De supplerende sværheder skal opfattes, som en ekstra mulighed til de hold, der ønsker yderligere udfordring – Bemærk at basis er det vigtigste! Dette betyder, at dommerne altid fylder op i basis, hvis muligt, før de giver point for supplerende.

Eksempel 1: Holdet laver en D-supplerende med 3 krop sat sammen med B-balance. Man da holdet mangler en B-kropsserie i basis, bliver den supplerende brudt og B-kropsserien gives i basis.

Eksempel 2: Holdet har udelukkende fået godkendt A-sværheder. De har fået point for 2 A-spring, hvilke der er givet point for i basis. Holdet har kun fået godkendt én A-balance, der sidder sammen med et A-spring = A-balance + A-spring. Her splittes den supplerende, og balancen gives i basis, da der mangler en balance her.

Vær opmærksom på, at en øvelse kun tæller én gang. F.eks. laver du et alm. fejesving så skal du eksempelvis ændre armene fra sagitale til frontale for at få den til at tælle 2 gange. Dvs. at øvelsen skal varieres med f.eks. forskellige benstillinger eller forskellige arme for at kunne blive godkendt.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

### Kropsbevægelser

Bølger, bøjninger og vridninger i alle planer, der udgår fra kroppens centrum og gennemløber krop, hoved, arme, hænder, ben og fødder.

2 forskellige kropsbølger (kan være indeholdt i både A og B-serier)

2 forskellige kropssving (kan være indeholdt i både A og B-serier)

2 x 2 på hinanden følgende kropsbevægelser = A serie x 2

2 x 3 på hinanden følgende kropsbevægelser = B serie x 2

Der gælder den regel for kropsserierne, at de enkeltstående kropsbølger og kropssving gerne må være indeholdt i en A eller B kropsserie og på den måde tælle både som enkeltstående kropsbølge/sving og samtidig være en del af en kropsserie.

Et kropssving udføres både som det sker i æstetisk gymnastik (AGG) og som den "danske model". Dvs. både som enkeltsving (AGG) og "frem og tilbage" (dansk).

En kropsvridning skal have minimum 75° mellem hofte og skulder.

### Balancer

Der findes statiske og dynamiske balancer. Balancer – pivoter er sidestillet.

En statisk balance er kendetegnet ved en lille understøttelsesflade, en form på balancen, samt at denne fastfryses (dvs. du skal kunne tage et billede). Det er tilladt, at gymnasterne bruger forskellige standben ved samme balance. Dynamiske balancer bevæger sig rundt.

Formen skal holdes og aftegnes sig gennem hele balancen.

Eksempler, statistiske:

- Forskellige balancer udført på ét ben på tå / flad fod
- Som enkeltstående knæbalance
- Som vipsiddende stillinger

Eksempler, dynamiske:

- Illusion – formen skal holdes i min. 360°
- Promenade min. 180°. Ved promenade forstås en balance hvor man går rundt.
- Pivot - forlæns/baglæns – udføres på et ben på tå med min. 360° drejning, Bemærk at det tager lidt tid at nå formen og at denne form skal holdes i en 360° drejning.

Det er tilladt at variere balancesværheder, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en passé-balance (A), mens ½ af gruppen udfører en Y-balance med krop (B).

Ved udførelse af forskellige balancer er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme balance efterfølgende er ikke pointgivende. F.eks i dette tilfælde kan passé-balancen/Y-balancen ikke være pointgivende, hvis den bruges af hele gruppen efterfølgende.

## Spring

Spring skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasterne færdighedsniveau. De indledes med et tilløb, forhop eller et afsæt med efterfølgende svævefase og landing (god højde samt let og blød landing). Koreografien kan indeholde 2 spring og 1 springserie bestående af 2 forskellige spring. Det er tilladt at tage 2 skridt mellem landing og afsæt til 2. spring (land – skridt – afsæt). Hvilket betyder, at det er muligt i springserie at udføre dobbelt afsæt i spring nr. 2.

Det er tilladt at variere spring-sværheder, så gruppen udfører 2 forskellige spring som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører et galop, mens ½ af gruppen udfører et hjortespring. Ved udførelse af forskellige spring er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme spring efterfølgende er ikke pointgivende. F.eks i dette tilfælde kan galop/hjortespringet ikke være pointgivende, hvis den bruges af hele gruppen efterfølgende.

## Supplerende sværheder

Som supplement til de angivne basismomenter kan kompositionen indeholde supplerende sværheder for at opnå fuld score.

Supplerende sværheder kombineres af momenter fra 2 forskellige bevægelsesgrupper: A-B kropsserier, A-B balancer samt A-B spring. Det er tilladt at tage et trin mellem de to valgte grupper. Der er seks kombinationsmuligheder - krop/balance, balance/krop, krop/spring, spring/krop, spring/balance, balance/spring og bemærk, at man kun kan få point for en af hver kombination dog max 2,2 point.

Eksempler:

- Y-balance (A) efterfulgt af 2 kropsbevægelser (A) = A
- 3 kropsbevægelser (B) efterfulgt af 1 skridt som afsæt til damevending (A) = C
- Chassé herrevending (B) efterfulgt af 3 kropsbevægelser (B) = D
- Chassé kattespring m. bagudbøjning af krop (B) efterfulgt af Illusion (B) = D

Når man indsætter basiskropsværheder i supplerende sværheder får man point for både basiskropsværheder og supplerende sværhed.

Eksempel: en kropsbølge, et kropssving og en anden krop sat sammen med en B-balance, fås point for basiskropsværheder og den supplerende sværhed dvs.  $0,2/KB + 0,2/KS + 0,5/D$ -supplerende=0,9 point.

### Hvornår tæller en A og en B sværhed ikke?

- A-sværhed vil ikke tælle som en sværhed overhovedet, hvis 2 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden.
- B-sværhed vil blive talt som A-sværhed, hvis 2 gymnaster ikke gennemfører sværheden.
- B-sværhed vil ikke tælle som en sværhed, hvis 3 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden.

Se katalog vedrørende A og B momenter.

Kataloget indeholder ikke alle de momenter, der eksisterer, og nye kan og vil komme til i fremtiden. En god idé vil være at anvende de nævnte momenter som basis sværheder eller i kombi sværheder, og så benytte de "nye" sværheder i yderligere supplement dertil. Bagefter kan man det vendes med dommerne om at få disse med i kataloget, så det i fremtiden bliver et anerkendt A eller B moment.

### Tekniske værdier

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
2 forskellige kropsbølger (KB)	0,2	0,4
2 forskellige kropssving (KS)	0,2	0,4
2 kropsserier A (2 x 2 K)	0,3	0,6
2 kropsserier B (2 x 3 K)	0,4	0,8
Total		2,2

Balancer/pivot	Point pr gang	Maximum
1 statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 balanceserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,8

Spring	Point pr gang	Maximum
2 forskellige 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

Maksimum score i den tekniske værdi uden kombi sværheder: 3,8 point

Supplerende sværheder	Point pr gang	Maximum
A + A = A	0,2	
A + B eller B + A = C	0,3	
B + B = D	0,5	
Total		2,2

**BEMÆRK:** En sværhed tæller kun 1 gang uanset om det er krop, balance eller spring. *Variation er skift i ben- eller armstilling.*

## Serie 2 (m/håndredskab)

Den tekniske karakter vil blive givet ud fra de sværheder, holdet har med:

Kropssværheder	max 2,0
Redskabstekniske sværheder	max 3,5
Tillægspoint/bonus	max 0,5
I alt teknisk karakter	max 6,0

De tekniske muligheder i serie 2 er:

1. Varierede rytmiske bevægelser, som viser gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet.

2. Der skal være skiftende brug af højre og venstre hånd samt begge hænder.

3. Alle gymnaster skal slutte med håndredskabet i koreografien – ikke nødvendigvis i berøring med det, men så med en anden gymnast. I tilfælde af tab af redskab i slutningen, skal gymnasten samle redskabet op.

*Fradrag ved tabt redskab i slutningen:*

- en gymnast helt ude ad billedet (f.eks. ved at hente et tabt redskab) = fradrag 0,4

- hvis en gymnast i slutningen af serien taber sit redskab og undlader at hente dette, og derved afslutter serien uden sit redskab = fradrag 0,4.

4. Hele holdet skal udføre *samme* sværhed, ellers vil sværheden ikke tælle med. Hele holdet skal udføre *samme* sværhed, ellers vil sværheden ikke tælle med. Det er tilladt at variere i spring og balancer i henhold til reglement. Se tekst serie 1.

Hvis 2 eller flere gymnaster ikke udfører sværheden, bortfalder den.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

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
--------------	--	-----



### **Tillægspoints / Bonuspoints**

Ved at øge sværhedsgraden i de udførte sværheder kan holdet opnå ekstra points, f.eks. ved kast/grib uden brug af hænder eller kast/grib uden for synsfelt. Se afsnit om Tillægspoints i kataloget. Disse point kan godt opnås, selv om du ikke har "fuldt hus" i alle de nedenstående grupper af redskabstekniske sværheder. Se Grand Prix Rytme Katalog & Redskabsbonus på GymDanmark's hjemmeside.

## Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder

### 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 fri 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 redskabssværthed 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. Kroppøvelse.**
- 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 – <b>Variationer af studs</b>	0,1	<b>0,3</b>
3 - tril	0,1	<b>0,2</b>
4 – kast/grib	0,1	0,2
5 - udveksling	Kast over 4m: <b>0,3</b> Andre udvekslinger: 0,1	<b>0,6</b> 0,3
6 - samarbejde	0,2	0,2
7 - venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 - kombinationsøvelser	0,1	<b>0,8</b>
9 – to redskaber	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
Total for tekniske muligheder		<b>3,5</b>
Total for kropssværheder		<b>2,0</b>
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

## 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 med/uden kast  
2 kast over 4 meter samt 2 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 - 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 have redskaberne i samme hånd.  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Se tabel 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 hofteled/knæled: 0,1 Strakt hofteled/knæled: 0, 2	0,2
5 – udstrakt tov	0,1	0,1
6 – kast/grib	0,1	0,1
7 – udvekslinger	Kast 4 meter 0,3 Alm udvekling: 0,1	0,6 0,2
8 – samarbejdselement	0,2	0,2
9 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
10 – kombinationsøvelser	0,1	0,8
11 – 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

### Tøndebånd

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled
- Gruppe 2 3 x rotationer om hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne ligger lige)
- Gruppe 3 3 x vendinger  
- med en/begge hænder, om krop, arm, hånd eller på gulv (vigtigt at tøndebåndet bliver stående på stedet ved vendinger på gulv).
- Gruppe 4 2 x tril på gulv/krop/arme.
- Gruppe 5 1 x kast/grip til sig selv
- Gruppe 6 Udvekslinger med/uden kast  
2 kast over 4 meter samt 2 andre udvekslinger
- Gruppe 7 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 8 3 x venstrehåndsarbejde.  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1, 2, 3 og 9, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1,2, 3 og 9 med venstre hånd.
- Gruppe 9 8 x kombinationsøvelser  
Ved at kombinere en redskabssværthed med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang, maks 0,8. F.eks rotationer med tøndebånd samtidig med en A balance fra serie 1. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for rotation + 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. kropsoøvelse**
- Gruppe 10 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 til et redskab eller have redskaberne i samme hånd.  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 - sving/kredsninger	0,1	0,2
2 - rotationer	0,1	0,3
3 - vendinger	0,1	0,3
4 - tril	0,1	0,2
5 - kast/grip til sig selv	0,1	0,1
6 - udvekslinger	Kast over 4m: 0,3	0,6
	Andre udvekslinger: 0,1	0,2
7 - samarbejdselement	0,2	0,2
8 - venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
9 - kombinationsøvelser	0,1	0,8
10 - 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

## Vimpel

- Gruppe 1 3 x sving/kredsninger
- Gruppe 2 3 x serpentiner i forskellige planer
- Gruppe 3 3 x spiraler i forskellige planer
- Gruppe 4 1 x udstrakt vimpel (1 knæk/skal have en aktiv funktion)
- Gruppe 5 Udvekslinger med/uden kast  
2 kast over 4 meter samt 2 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 redskabssværthed med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang, maks 0,8. F.eks spiraler med vimpel samtidig med en A balance fra serie 1. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for spiraler + 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. Under denne sværthed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd.
- Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber*

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,3
2 – serpentiner	0,1	0,3
3 – spiraler	0,1	0,3
4 – udstrakt vimpel	0,2	0,2
5 – udveksling	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,6 0,2
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

**KUN EFTERSKOLER:**

**Køller**

- Gruppe 1 3 x forskellige sving/kredsninger/ottetalsbevægelser
- Gruppe 2 2 x forskellige rotationer i forskellige planer
- Gruppe 3 2 x forskellige bevægelser med begge køller i én hånd
- Gruppe 4 2 x forskellige møller/møller i forskellige planer  
Der skal udføres tre hele møller, før møllen tæller. Altså fx skal begge køller rotere både foran og bagved armene tre hele omgange.
- Gruppe 5 2 x forskellige kast/grib til sig selv (behøver kun at være den ene kølle)
- Gruppe 6 2 x forskellige udvekslinger med kast (behøver kun at være den ene kølle)  
1 x kast over 4 meter (parallel kast af begge køller)
- Gruppe 7 2 x forskellige udvekslinger uden kast (behøver kun at være den ene kølle)
- Gruppe 8 2 x samarbejdselement (ikke udvekslinger), noget man ikke kan lave alene.

**Gruppe 9 8 x Kombiøvelser:**

Ved at kombinere en redskabssværhed med en af sværhederne fra serie 1, kan opnåes 0,1 point pr gang, maks 0,8. F.eks. rotationer med køller, samtidig med en A-balance fra serie 1. Man får for alle sværheder, så dette eks. vil give 0,1 for rotationer + 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. kropsovelse.**

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 - sving/kredsninger/ottetotal	0,1	0,3
2 - rotationer	0,1	0,2
3 - bevægelser	0,1	0,2
4 – møller	0,1	0,2
5 – kast/grib til sig selv	0,2	0,4
6 – udvekslinger med kast	Andre udvekslinger: 0,2 Kast over 4m: 0,2	0,4 0,2
7 – udvekslinger uden kast	0,2	0,4
8 - samarbejdselement	0,2	0,4
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

## Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2

### Gymnastisk kvalitet (1,3 point)

Koreografien skal vise kendetegnene for Grand Prix Rytme gymnastik.

Kendetegnene er, at der lægges stor vægt på balancer, spring/hop (f.eks. ajaxhop eller spagatspring), kropsbevægelser (f.eks. bølger) samt smidigheds- og akrobatiske bevægelser. Grand Prix Rytme gymnastik er den yndefulde gymnastik med bevægelse til musik med og uden håndredskab. Det viser stor kropsbevidsthed, smidighed og styrke.

Koreografien skal udføres med en bevægelsesteknik, hvor bevægelser og bevægelsesserier er sammenkædet flydende. Bevægelser, både med og uden redskab, skal vise en kontinuitet og en lethed. Bevægelserne må ikke udføres som separate sekvenser, men skal være en helhed, hvor bevægelsesserierne og bevægelser er sat sammen til én lang bevægelsesserie i både serie med og uden håndredskab.

Koreografien skal passe til gymnasternes tekniske niveau. Valg af sværheder skal passe til gymnasternes niveau, så de viser passende færdigheder for deres niveau.

Bemærk: korrekt teknik skal være fremherskende i de viste bevægelser med redskabet.

Varierede rytmiske bevægelser skal vise gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet. Der skal vises tydelig spænding og afspænding i gymnasternes bevægelser.

Harmoni i gruppen skal være fremherskende og tydelig. Forskellige soloer eller kanons er tilladt, men må ikke blive for dominerende i koreografien. Pigerne skal udvise sikkerhed og ro hele serien igennem for at skabe harmoni.

Redskabet og kroppens bevægelser skal være i harmoni med og give udtryk for musikkens karakter, rytme og tempo.

### Koreografiens struktur (1,3 point)

Koreografien skal være en vedvarende harmoni og undgå unødige stop og/eller for mange elementer i koreografien som pigerne ikke magter at udføre. Det kan være pga. for hurtige eller for mange bevægelser på for kort tid, i forhold til gymnasternes kunnen.

Opbygningen af koreografien skal være alsidig og varieret. De valgte sværheder skal være fordelt over hele koreografien. Der skal varieres mellem brug af venstre/højre ben/arm både med og uden håndredskab. Redskabet skal være en naturlig del af opbygningen og have en aktiv funktion samt variation af sværheder fordelt i koreografien.

Der skal være variation i brug af bevægelsesgrupper, herunder kropsbevægelser og redskab, balancer og redskab samt spring og redskab.



Minimumsantal af figurer	Serie 1 (u/håndredskab)	Serie 2 (m/håndredskab)
Mikro	3	-
Mini Mono	4	-
Mini 8-10 år, Mini 10-12 år	4	4
Pige	6	5
Tweens	6	-
Junior	8	6
Senior Fri	8	-
Senior	8	8

Koreografien skal vise varierede figurer. Bemærk at 1 række eller 2 rækker er det samme uanset, hvordan den/de vendes og tæller dermed kun som en figur. Hvis man ønsker en ny figur er det ikke nok, at ændre front eller sprede figuren. Det vil sige, at der skal vises forskellige former på figurer f.eks. rækker, rundkreds, spids eller grupper bestående af forskelligt antal gymnaster og alle fronter skal vises.

Der skal være variation i overgange fra en bevægelse eller figur til en ny samt overgangen skal være flydende. Man må ikke se unødige stop og eller gymnaster der venter på hinanden førend de går videre i koreografien. Overgangene skal være harmoniske, logiske og varierede. Det betyder, at der skal vises forskellige overgange som gang, løb, hop, spring, rulle eller dreje. Overgange skal varieres og må ikke ligge i umiddelbar forlængelse af hinanden. Der skal vises minimum 3 forskellige overgange.

Koreografien skal indeholde variation af planer. Høj, mellempå knæ eller i hug samt gulv med numse, mave eller ryg i gulvet. Dette skal vises både med og uden håndredskab.

Retninger i koreografien skal varieres så alle fronter bliver brugt. Front mod dommerbord, ryg mod dommerbord, til begge sider samt diagonalt. Brug af én diagonal accepteres i alle rækker.

Gulvfladen skal udnyttes og man skal sørge for, at gymnasterne kommer rundt på hele gulvfladen i koreografien. Gymnasterne skal cirkulere på gulvet således, at det ikke er de samme som står foran hele tiden. Holdet skal både være i grupper, alene og sammen men dog sådan, at man hele tiden opfatter holdet som en helhed.

Figurer skal være tydelige i deres tegning, når gymnasterne udfører dem.

### **Koreografiens originalitet og udtryk (1,3 point)**

Koreografien skal være udtryksfuld og der skal være en tydelig ændring af udtrykket i opbygningen af koreografien. Hvis koreografien tager udgangspunkt i billeder/følelser skal det være tydeligt, at se historien. Redskabet skal være en aktiv del af dette udtryk.

Udtryk og stil skal passe til gymnasterne og skal være vedvarende koreografien igennem. Bevægelser skal være alderssvarende og serien skal passe til gymnasternes niveau.

Koreografien skal være æstetisk. For at forstå ordet æstetisk i denne sammenhæng er her nogle ord som beskriver det: Flot, skøn, tiltalende, appetitlig, smagfuld og/eller dramatisk og dyster. Kroppssproget skal være udtryksfuld så man kan se tydelig udtryk og forandring af udtryk hos gymnasterne.

Koreografiens bevægelser og stil samt musik skal være i overensstemmelse og være varieret. Bevægelser og musik skal passe sammen. Musikken skal være rytmisk varieret. Man skal tydeligt høre variation af musikken. Det kan være hurtig, langsom, førende og/eller svingende. Musikken og evt. tema skal svare til

idéen og udtrykket i koreografien. Koreografien skal udnytte musikkens struktur, f.eks. ved en vekslen mellem brugen af baggrunds-rytmen og melodien. Bevægelser og stil samt musikkens rytme skal passe sammen.

Koreografien skal vise originalitet i bevægelserne og i figurer både med og uden håndredskab. Det kan være nye bevægelser eller smarte detaljer. En original komposition skal indeholde nye figurer eller en ny måde at komme til en figur på samt et originalt flow og harmoni i serien.

Gymnasterne skal vise tydelig variation i tempo i både bevægelser og musik både med og uden håndredskab. Derudover skal der være en tydelig variation af dynamik i bevægelserne. Det kan være en serie med stor kropsbeherskelse og kraftfuldhed og/eller stor energi.

Højdepunktet træder tydeligt frem i en succesfuld koreografi. Koreografiens højdepunkt kunne f.eks. være udtryksfulde bevægelser eller en kanon. Højdepunkter er normalt det man husker som overraskende eller ekstraordinært udtryksfuldt.

Maksimum score for den kunstneriske værdi er: 4,0 points (1,3 + 1,3 + 1,4)

### **Fradrag i den kunstneriske værdi**

Musikken skal være harmonisk. Hvis musikken er sammensat af forskellige stykker musik, skal de forskellige temaer og tonearter sammensættes på den bedst mulige måde. Stop i musikken, dårlig klipning mellem 2 stykker musik eller dårlig indspilning af musikken giver fradrag.

Monoton baggrundsmusik er ikke tilladt. Musik og bevægelser skal passe sammen. Hvis musikken umiddelbart kan erstattes af anden musik vurderes det som baggrundsmusik.

Musik og bevægelser skal slutte samtidig.

En fejl i koreografien, som ødelægger harmonien, giver fradrag. Disse fejl kunne f.eks. være dominerende gentagende stop, gymnast/er går forkert sted hen på gulvet, tydelige fejl og dårlig udført præakrobatisk element. Det kunne også være sammenstød mellem gymnaster eller uæstetiske bevægelser.

Hvis dragten er uæstetisk eller for lang/kort skørt i forhold til det generelle reglement omkring dragt gives der et fradrag.

Såfremt instruktør/hjælpeinstruktør/reservegymnast hjælper gymnasterne på gulvet gives der et fradrag. Hjælp betegnes som at vise/fortælle gymnasterne hvor de skal stå, klap, nik, råb osv. Det er dog tilladt i Mikrorækken at hjælpe gymnasterne ind på gulvet og sørge for at de er klar inden instruktøren forlader gulvet.

### **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.

## Fradrag

Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng		0,2 point
Musikken opleves som baggrundsmusik		0 - 0,3 point
Musikken og bevægelser skal stoppe samtidig		0,1 point
Fejl i koreografien	Hver gang	0,1 point
Uæstetisk dragt eller for langt skørt/dragt		0,3 point
Passivt redskab	Hver gang	0,1 point
Hjælp fra instruktør eller andre		0,3 point
Makeup i ansigt og neglelak (mikro/mini)		0,3 point
Makeup i ansigt undtagen mascara og neglelak (pige)		0,3 point

## Udførelse – serie 1 og 2

Udførelsesværdi:                      Max udførelse                      10,0 point

Udførelsen skal være ensartet og synkron.

Alle gymnaster skal udføre de samme elementer med den samme sværhed, enten samtidig efter hinanden eller inden for en kort periode.

Alle bevægelser eller bevægelseskombinationer skal udføres ved total bevægelsesteknik, hvor skift fra en kropsbevægelse eller formation til en anden skal være flydende. Totalbevægelsesteknikken i de fremherskende bevægelser afspejles i hele kroppen, når bevægelsen "gennemstrømmer" kroppen. Bevægelserne er bundet sammen på en måde, så det flyder fra den ene bevægelse til den anden.

### Udførelsen skal vise

En god teknik, god udstrækning, bevægelsesnøjagtighed, variation i brugen af muskelspænding. Afspænding – spænding og nøjagtighed i formationer og overgange.

God holdning, koordination, balance, stabilitet og rytme.

Gruppens gymnastiske dygtighed, smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed.

Start- og slutposition er en del af udførelsen.