

Gym Danmark

Rytmisk Gymnastik



Håndbog i rytmisk gymnastik

Sæson 2019-2020

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	4
STARTGEBYR mv.:	4
MUSIK TIL KONKURRENCER	5
KONKURRENCEGULV:	5
FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER	6
Tilmelding	6
Deltagelse/kvalifikation	6
Licenskontrol – NYT!	6
Økonomi	6
Startorden.....	7
Omkøring af serie	7
Dommerkontakt	7
Redskaber – NYT!	7
Dommersammensætning	8
Diplom	8
Dispensation	8
Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer	8
Bestemmelsernes gyldighed.....	9
INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT	10
Mikro – NY RÆKKE	11
Mini.....	12
Rekrut	14
Pre-junior	16
Junior 2. Division – NY RÆKKE	18
Junior	20
Senior 2. division.....	22
Senior 1. division.....	23
Tjeklister til individuelle serier.....	24
FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER	27
Tilmelding/betaling.....	27
Deltagelse/kvalifikation	27
Licenskontrol – NYT!	27
Økonomi	27
Startorden.....	27
Dommerkontakt	28
Redskaber – NYT!	28
Dommersammensætning	28
Diplom	29
Dispensation	29
Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer	29
Bestemmelsernes gyldighed.....	29
GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT	30
Mini gruppe	31
Rekrut gruppe.....	33
Junior gruppe.....	34
Senior gruppe	35
Samarbejde i redskabsserier – forklaring:	36

DUO / TRIO – KONKURRENCE	37
Aldersgrupper	37
Antal gymnaster	37
Særskilt reglement.....	37
Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior)	37
Indhold i serien	37
YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:	38
DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK	39
RSG - KONTAKTPERSONER	40
KONKURRENCER – SÆSON 19/20	41

INDLEDNING

Håndbogen er et nationalt reglement, som bygger det på det internationale "Code of Points" fra FIG. Det er derfor også nødvendigt at have det internationale reglement.

Dette kan hentes på www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

STARTGEBYR mv.:

Kan ses ved tilmelding til de enkelte konkurrencer

MUSIK TIL KONKURRENCER

Alle serier skal i deres totale længde udføres med musikalsk akkompagnement.

- Krav: Se det internationale Code of Points (*punkt 1.5 under "Generalities"*)

Det er tilladt at bruge musik med stemme/sang i:

- 2 individuelle serier
- 1 gruppe serie

Der skal ved konkurrencer anvendes CD eller musikken skal sendes på mp3 til den organiserende forening. Det er op til den organiserende forening om der benyttes CD eller mp3, men GymDanmark henstiller den organiserende forening til at anvende mp3.

CD:

CD'en skal være tydeligt forsynet med følgende:

- Navn på gymnasten/gruppen
- Landekode (DEN)
- Redskabssymbol
- Komponistens navn
- Titel på musikstykket
- Længde på musikstykket

Én cd til hver serie til hver gymnast.

Mp3:

Lydfilen skal være navngivet med følgende:

- Gymnastens navn – klub – redskab – række
 - o Eks. Anne Andersen – Hjerting IF – bold – rekrut

Den organiserende forening vælger selv en deadline for indhentelse af musik og GymDanmark henstiller til at denne deadline overholdes.

KONKURRENCEGULV:

Konkurrencer foregår på et tæppe med et areal på 13 x 13 meter (målt på ydersiden af tapen)

- krydses denne linje af enten gymnast eller redskab påføres et fradrag (se internationalt reglement)
 - o Det er tilladt at røre tapestregen

FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

Tilmelding

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest **15. januar 2020** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

Deltagelse/kvalifikation

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde individuelle gymnaster til konkurrencer.

Alle gymnaster skal have indløst GymDanmark konkurrencelicens senest 3 uger før konkurrencedagen.

En gymnast kan i samme sæson kun stille op som individuel i én række (dog visse undtagelser ved pokalkonkurrencerne). Der kan søges om dispensation fra denne regel hos URG.

En gymnast kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier.

Man skal deltage ved regionsmesterskaberne for at kunne deltage ved Danmarksmesterskaberne. Ved sygdom eller anden grund til at deltagelse i regionsmesterskaberne bliver forhindret, skal URG kontaktes for dispensation.

Licenskontrol – **NYT!**

Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.

Hvis der deltager 1-10 gymnaster i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 deltagende gymnaster udtrækkes 2 til kontrol, ved 21-30 deltagende gymnaster udtrækkes 3 til kontrol, osv.

Økonomi

Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr. Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

Startorden

Fremkommer ved lodtrækning.

Startrækkefølgen bliver tilkendegjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

Omkøring af serie

Glemmer en gymnast sin serie eller kommer til skade under en serie, kan hun få lov at køre denne igen – uanset alder og hvilken række hun stiller op i.

Det er trænerens opgave at meddele ved dommerbordet om gymnasten vil køre sin serie igen.

Gymnasten får lov at vise sin serie igen, som den sidste i den igangværende rotation.

Det er den første gennemkøring som tæller med i den samlede score, uanset hvor meget gymnasten når at udføre.

Dommerne skal derfor bedømme det som gymnasten har udført indtil hun forlader gulvet.

- D-dommere: bedømmer det som de har set. Der påføres de relevante fradrag ift. manglende BD, S, R og AD
- E-dommere: hvert panel giver fradrag på 5,00, således at den samlede udførelseskarakter bliver 0,00

Dommerkontakt

Det er ikke tilladt at kontakte/kommunikere med dommere under afholdelse af konkurrencen. Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag.

Har man spørgsmål vedrørende feedback eller bedømmelse kan den dommeransvarlige eller URG kontaktes efter afholdelse af konkurrencen.

Redskaber – NYT!

Der er kommet nye internationale regler vedrørende godkendte redskaber. Da disse redskaber er dyre, er der ikke et krav om disse redskaber til nationale konkurrencer.

Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer. Dog skal redskaberne passe til den enkelte gymnast. NB! Vimpellængde: Mini-junior= min. 5 meter, Senior= min, 6 meter

Dommersammensætning

Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 4 dommerteams:

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere

- D1 og D2 (sværheder, dansetrin)
- D3 og D4 (risiko, mastery, akrobatisk kombination (fri serie))

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere

- E1 og E2 (kunstnerisk udførelse)
- E3 og E4 (teknisk udførelse)

Diplom

Gymnaster der fuldfører en konkurrence, modtager et GymDanmark-diplom med angivelse af placering og points.

Mikro: deltagerne vil ikke blive placeret. De vil blive bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrence, på deres egne gymnaster. Deltagerne modtager et diplom for deltagelse

Mini + rekrut: nr. 1, 2 og 3 opråbes med navn og karakter. Resten opråbes den rækkefølge de har været på gulvet og modtager et diplom for deltagelse. Alle bliver bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrence

Dispensation

Udvalget kan dispensere fra gældende regler ved udskrivelse af interne kredskonkurrencer og nationale mesterskaber.

Se kontaktinformation bagerst i håndbogen.

Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer

Der foreligger en procedure til udtagelse til NM, EM, VM og Skåne-Danmark landskamp. Denne kan findes i "eliteskrivet", som findes på GymDanmarks hjemmeside.

Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og eventuelle nye regler hvert fjerde år (efter de olympiske lege).

Bemærk, at der ofte kommer rettelser og det er derfor en god idé at holde sig opdateret via. FIG's hjemmeside.

Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
Mikro (årgang 2013 eller yngre) <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 7 år</i>	1 serie	1 serie uden håndredskab	60-90 sek
Mini (årgang 2013 + 2012 + 2011 + 2010) <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab *	60-90 sek
Rekrut (årgang 2009 + 2008) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 11 eller 12 år</i>	3 serier	1 serie uden håndredskab 2 serier med håndredskab *	75-90 sek
Pre-junior (årgang 2007) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>	4 serier	1 serie uden håndredskab 3 serier med håndredskab *	75-90 sek
Junior 2. Division (årgang 2007 + 2006 + 2005) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
Junior (årgang 2007 + 2006 + 2005) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationalt reglement (Tov, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek
Senior 2. Division (årgang 2004 eller ældre) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
Senior 1. Division (årgang 2004 eller ældre) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationalt reglement (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek

* vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

2 af serierne må have musik med stemme/sang

Mikro – NY RÆKKE

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 4 (én fra hver BD gruppe)	Min. 2	Intet min/max
Fradrag	-0,3	-0,3	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: et spring, en balance og en pivot – den sidste obligatoriske BD er valgfri
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 4 BD
- Der er intet max. på antal af BD – de 7 godkendte BD med højest værdi tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie
 - o Basisværdi = 0,2
- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - o drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - o Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
 - Forskellige rotationer se Code of Points (punkt 5.4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Kan udføres som overgang mellem to sværheder, som "fyld" i serien eller i dansetrin
 - o OBS! Hvis A indeholder præ-akrobatisk element må den ikke udføres i dansetrin, se Code of points (punkt 4.3 under "individual exercises – difficulty (D)")

Er indført for at forberede gymnasterne til at kunne udføre risiko-elementer

Mini

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 6 (to fra hver BD gruppe)	Min. 2	÷	÷	÷	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max	÷
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: Fri serier: to spring, to balancer og to pivoter – Redskab: en af hver
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 BD i fri eller 3 BD i redskab
- Der er intet max. på antal af BD – de 7 godkendte BD med højest værdi tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation under redskabet
- Basis-værdi = 0,1 ved 1 rotation.

- Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 1 kriterie
 - Basisværdi:
 - 0,1 – ved redskabshåndteringer (som ikke benævnt herunder)
 - 0,2 – ved 4 specifikke redskabshåndteringer: høje kast, tril over to kroksdele, små kast af begge køller (ulåst), transmission
 - 0,3 – ved grib efter højt kast
 - OBS! Hvis der er 2 kriterier + 1 base (eller omvendt) gælder regler som ved de ældre rækker
- Ved 1 base og 2 kriterier eller 2 baser og 1 kriterie gælder de originale værdier
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie
 - Basisværdi = 0,2
- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
 - Forskellige rotationer se Code of Points (*punkt 5.4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Kan udføres som overgang mellem to sværheder, som "fyld" i serien eller i dansetrin
 - OBS! Hvis A indeholder præ-akrobatisk element må den ikke udføres i dansetrin, se Code of points (*punkt 4.3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Er indført for at forberede gymnasterne til at kunne udføre risiko-elementer

Rekrut

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 6 (to fra hver BD gruppe)	Min. 2	÷	÷	÷	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max	÷
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: Fri serier: to spring, to balancer og to pivoter – Redskab: en af hver
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 BD i fri eller 3 BD i redskab
- Der er intet max. på antal af BD – de 7 godkendte BD med højest værdi tæller
- **I min. 2 BD skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd**
 - o Gælder for bold og vimpel
 - o Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie
 - Basisværdi = 0,2
- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
 - Forskellige rotationer se Code of Points (*punkt 5.4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Kan udføres som overgang mellem to sværheder, som "fyld" i serien eller i dansetrin
 - OBS! Hvis A indeholder præ-akrobatisk element må den ikke udføres i dansetrin, se Code of points (*punkt 4.3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Er indført for at forberede gymnasterne til at kunne udføre risiko-elementer

Pre-junior

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 6 (to fra hver BD gruppe)	Min. 2	÷	÷	÷	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max	÷
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: Fri serier: to spring, to balancer og to pivoter – Redskab: en af hver
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 BD i fri eller 3 BD i redskab
- Der er intet max. på antal af BD – de 7 godkendte BD med højest værdi tæller
- **I min. 2 BD skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd**
 - o Gælder for bold og vimpel
 - o Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - o Se Code of Points (punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - o Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie
 - o Basisværdi = 0,2
- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - o drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - o Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
 - Forskellige rotationer se Code of Points (*punkt 5.4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Kan udføres som overgang mellem to sværheder, som "fyld" i serien eller i dansetrin
 - o OBS! Hvis A indeholder præ-akrobatisk element må den ikke udføres i dansetrin, se Code of points (*punkt 4.3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Er indført for at forberede gymnasterne til at kunne udføre risiko-elementer

Junior 2. Division – NY RÆKKE

Følger internationalt junior reglement

(s. 82 I Code of points – Technical Program for Junior Individual Exercise)

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller
- **HUSK!!! I min. 2 BD skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd**
 - o **Gælder for bold og vimpel**
 - o **Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt**

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - o Se Code of Points (punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - o Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Junior

Følger internationalt junior reglement

(s. 82 I Code of points – Technical Program for Junior Individual Exercise)

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller
- **HUSK!!! I min. 2 BD skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd**
 - o **Gælder for bold og vimpel**
 - o **Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt**

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - o Se Code of Points (punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - o Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Senior 2. division

Følger internationalt senior- reglement – dog kun 2 serier

– findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 1	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 5	Min. 1
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty

- Se Code of Points (*punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 9 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (*punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - o Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - o Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Senior 1. division

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 1	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 5	Min. 1
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty

- Se Code of Points (*punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - o Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 9 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Krav:
 - o Minimum 8 sek. varighed
 - o Skal passe til tempo, rytme, karakter og accenter i musikken
 - o Der skal være variation (modaliteter, rytme, retning, niveau)
 - o 1 fundamental redskabshåndtering (redskabsserierne)
- Fradrag påføres hvis der er mindre end 2 "Dance steps combination"

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
 - o Se Code of Points (*punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental – artistisk dommer (E1/2)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - o Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - o Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Tjeklister til individuelle serier

Minimumskrav til indhold i serien: (til mikro, mini, rekrut, prejunior)

Element	✓/÷	Øvelse	Værdi
Spring 1			
Spring 2 (fri serie)			
Balance 1			
Balance 2 (fri serie)			
Pivot 1			
Pivot 2 (fri serie)			
Modsat hånd i 2 BD (<i>redskab – ikke mini eller senior</i>)			÷ fradrag (D1/D2)
Dansetrin (S)			0,3
Dansetrin 2 (S) (mini-junior)			0,3
Risiko (redskab)			
<i>Bølge 1</i>			÷ fradrag (Artistisk – E1/E2)
<i>Bølge 2</i>			÷ fradrag (Artistisk – E1/E2)
<i>Fundamental 1 (redskab)</i>			÷ fradrag (Artistisk – E1/E2)
<i>Fundamental 2 (redskab)</i>			÷ fradrag (Artistisk – E1/E2)
<i>Fundamental 3 (redskab)</i>			÷ fradrag (Artistisk – E1/E2)
<i>Fundamental 4 (redskab)</i>			÷ fradrag (Artistisk – E1/E2)

Ekstra:

- Akrobatisk element (fri serie), AD (redskabs serie)
 - o OBS! Min. 1 AD skal være tilstede i serien i seniorrækkerne

Dansetrin:

Krav	✓/÷
Min. 8 sekunders varighed?	
Passer til musikken?	
Indeholder skift af minimum 2 af:	Modalitet
	Rytme
	Retning
	Niveau
Flydende og uden stop?	
Min. 1 fundamental redskabshåndtering?	
Uden præ-akrobatiske elementer?	

Kunstneriske karakter: (alle rækker)

Del	Kommentar	v/+
Guiding idea	Er der et tema i dansetrin?	
	Er der et tema i de forbindende øvelser imellem elementerne?	
Connections	Hænger alle øvelserne sammen?	
	Er der en logisk overgang fra øvelse til øvelse?	
Rytme	Bruges musikens accenter?	
	Udtrykkes temposkift i musikken ved gymnastens bevægelser?	
Dynamisk skift	Udtrykker gymnasten de dynamiske skift i musikken?	
	Viser gymnasten skift i dynamik (hvis musikken ikke har nogle dynamiske skift)	
Kropsudtryk	Bruger gymnasten alle kropsdele (arme, skuldre, krop, hofter ben)	
	Bruger gymnasten ryggen i alle retninger? Også sidelæns	
	Er der minimum 2 bølger (hele eller dele af kroppen)	
Variation	Benytter gymnasten forskellige retninger for bevægelse?	
	Gymnasten står ikke det samme sted på gulvet i lang tid?	
	Gymnasten bruger hele gulvarealet (hjørner, sider)	
	Er der variation i brugen af redskabet (mange forskellige håndteringer?)	

Fundamentals – Tov		Krav
	1. Passage over/gennem tov	Min. 2 store kropsdele (hoved+krop / arme+krop / krop+ben / osv.)
	2. Serie af sjipt	Min. 3 hop over tovet
	3. Grib en knude i hver hånd	Uden brug af kroppen!!
	4. Echappé	Slip af den ene knude, evt. rotation, grib af knude Lasso bevægelse, simpelt slip bag om ryggen...
Fundamentals – tøndebånd		Krav
	1. Passage over/gennem	Min. 2 store kropsdele (hoved+krop / arme+krop / krop+ben / osv.)
	2. Tril	Min. 2 kropsdele (eks. hånd til hånd / arm til ryg)
	3. Rotation (min. 1)	Om hånd eller kropsdel
	4. Rotation om akse	Rundt om hånd / på en kropsdel
Fundamentals – Bold		Krav
	1. Studs	1 stort med hånd/krop eller på krop Serie af 3 små studs
	2. Tril	Min. 2 kropsdele (eks. hånd til hånd / arm til ryg)
	3. 8-tals bevægelse	8 tals bevægelse ved cirkelbevægelse af arm
	4. Grib i en hånd	SKAL være fra et medium eller højt kast (1 el. 2 x gymnastens højde)

Fundamentals – Køller		Krav
	1. Møller	Min. 4 små cirkler Håndled skiftende mellem krydset og ukrydset
	2. Asymmetrisk bevægelse	Forskellig bevægelse af køller på samme tid Kan være forskellige: planer, form, amplitude...
	3. Små kast	Begge køller kastes samtidigt min. 360°
	4. små cirkler	Begge køller samtidig: samme eller hver sin retning
Fundamentals – Vimpel		Krav
	1. Passage over/gennem	Trin over eller gennem vimplen
	2. Spiral	4-5 tætte cirkler med samme højde og størrelse
	3. Takker	4-5 tætte takker med samme højde og størrelse
	4. Echappé	"svipkast" Rotation af pinden i et lille eller medium kast

FÆLLESBESTEMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER

Tilmelding/betaling

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest 15. januar 2020 til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed for dette, kan tilmeldingsblanket rekvireres på GymDanmarks kontor.

Deltagelse/kvalifikation

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde grupper til konkurrencer. Alle gymnaster skal have indløst GymDanmark konkurrencelicens senest 3 uger før konkurrencedagen.

En gymnast/gruppe kan i samme sæson kun stille op i én række.

En gruppe kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence. I seniorrækken kan man nøjes med at stille op i én af serierne, men dog kan man kun blive officiel dansk mester, hvis man deltager med begge serier.

Det er tilladt for én gymnast i en gruppe også at deltage i en anden gruppe.

Man skal deltage ved regionsmesterskaberne for at kunne deltage ved Danmarks mesterskaberne. Ved sygdom eller anden grund til at deltagelse i regionsmesterskaberne bliver forhindret, skal URG kontaktes for dispensation.

Licenskontrol – NYT!

Licenskontrol ved 10 eller under deltagende gymnaster i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 deltager udtrækkes 2, etc.

Økonomi

Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr. Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

Startorden

Fremkommer ved lodtrækning.

Startrækkefølgen bliver tilkendegjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

Dommerkontakt

Det er ikke tilladt at kontakte/kommunikere med dommere under afholdelse af konkurrencen, uden dennes accept. Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag.

Har man spørgsmål vedrørende feedback eller bedømmelse kan den dommeransvarlige eller URG kontaktes efter afholdelse af konkurrencen.

Redskaber – NYT!

Der er kommet nye internationale regler vedrørende godkendte redskaber. Da disse redskaber er dyre, er der ikke et krav om disse redskaber til nationale konkurrencer.

Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer. Dog skal redskaberne passe til den enkelte gruppe. NB! Vimpellængde: Mini-junior= min. 5 meter, Senior= min, 6 meter

Dommersammensætning

Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 4 dommerteams:

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere

- D1 og D2 (sværheder, dansetrin, ED (udvekslinger))
- D3 og D4 (risiko, samarbejde)

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere

- E1 og E2 (kunstnerisk udførelse)
- E3 og E4 (teknisk udførelse)

Diplom

Gymnaster der fuldfører en konkurrence, modtager et GymDanmark-diplom med angivelse af placering og points.

Mini: nr. 1, 2 og 3 opråbes med navn og karakter. Resten opråbes den rækkefølge de har været på gulvet og modtager et diplom for deltagelse. Alle bliver bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrence

Dispensation

Udvalget kan dispensere fra gældende regler ved udskrivelse af interne kredskonkurrencer og nationale mesterskaber.

Se kontaktinformation bagerst i håndbogen.

Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer

Der foreligger en procedure til udtagelse til NM, EM, VM og Skåne-Danmark landskamp. Denne kan finde i "eliteskrivet", som findes på GymDanmarks hjemmeside

Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og eventuelle nye regler hvert fjerde år (efter de olympiske lege).

Bemærk, at der ofte kommer rettelser og det er derfor en god idé at holde sig opdateret via. FIG's hjemmeside.

Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal**	Redskaber	Længde
Mini (årgang 2012 og yngre) <i>En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>	5-7 gymnaster <i>(alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)</i>	1 serie 1) Med køller*	1:30-2:00 min
Rekrut (årgang 2009 + 2008 + 2007) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år</i>	5-6 Gymnaster <i>(alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)</i>	1 serie 1) Med køller	1:30-2:00 min 2:15-2:30 min
Junior (årgang 2007 + 2006 + 2005) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	5 gymnaster <i>(max. 6 tilmeldte – alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)</i>	1 serier 1) Med 5 x vimpel	2:15-2:30 min
Senior 1. Division (årgang 2004 eller ældre) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	5 gymnaster <i>(max. 6 tilmeldte – alle gymnaster skal på gulvet)</i>	2 serier 1) 5 bolde 2) 3 tøndebånd + 2 sæt køller	2:15-2:30 min

* I minirækken er det muligt at hver gymnast kun har en kølle.

** Der skal være minimum 5 gymnaster på gulvet i gruppeserie, og i mikro, mini og rekrut rækken kan der være hhv. 7, 7 og 6 gymnaster på gulvet i en serie.

Ved tilmelding af "ekstra" gymnaster kan disse være:

- konkurrencedeltagere ved begge forevisninger af serien
- konkurrencedeltagere i én af de to forevisninger af serien og reservegymnast i den anden.
 - o Ingen gymnast må derfor være reserve ved begge gennemkøringer!

*** 1 gymnast på en gruppe må være ældre/ynge end de forudbestemte årgange i hver række.

- Dispensation ved ønske om flere ældre/ynge gymnaster, kan søges hos URG

1 serie må have musik med stemme/sang

Mini gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 3
	Max. 7 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Redskabsserie:

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
 - Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand mellem gymnaster (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 7 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 4 BD eller 4 ED
 - Hvis der er mere end 7 tilsammen, vil de første 7 godkendte tælle i scoren (intet fradrag)

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag påføres ved mindre end 2 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation under redskabet
- Basis-værdi = 0,1 ved 1 rotation
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.

- *Gymnasterne kan have forskellige roller, men et samarbejde må ikke være to subgrupper uden kontakt.*
- Se Code of Points (punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)")

Rekrut gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
	Max. 7 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
- Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand mellem gymnaster (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 7 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 4 BD eller 4 ED
 - Hvis der er mere end 7 tilsammen, vil de første 7 godkendte tælle i scoren (intet fradrag)

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag påføres ved mindre end 2 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
- Basis-værdi = 0,2
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
 - **Gymnasterne kan have forskellige roller, men et samarbejde må ikke være to subgrupper uden kontakt.**
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Junior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
	Max. 7 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
- Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 7 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 4 BD eller 4 ED
 - Hvis der er mere end 7 tilsammen, vil de første 7 godkendte tælle i scoren (intet fradrag)

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag påføres ved mindre end 2 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
- Basis-værdi = 0,2
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
 - **Gymnasterne kan have forskellige roller, men et samarbejde må ikke være to subgrupper uden kontakt.**
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Senior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 4	Min. 4	Min. 1	Max. 1	Min. 4
	Max. 9 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
- Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand (over 6m))

BD + ED

- o Der må være max. 9 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 5 BD eller 5 ED
 - Hvis der er mere end 9 tilsammen, vil de første 9 godkendte tælle i scoren (intet fradrag)

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - o Fradrag påføres ved mindre end 1 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
- Basis-værdi = 0,2
 - o Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - o Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
 - o **Gymnasterne kan have forskellige roller, men et samarbejde må ikke være to subgrupper uden kontakt.**
 - o Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde i redskabsserier – forklaring:

Typer:

- **CC: skal** opfylde 3 kriterier:
 - 1) 2 "byt/udveksling" af redskaber
 - 2) På to forskellige måder (kast, slide, tril, studs, etc.)
 - 3) Byttende/udvekslingerne er af et eller flere redskaber

- **C✶**: Kast af 2 eller flere redskaber på samme tid af én gymnast
 - Kastet skal være medium eller højt
 - *Ved køller skal det være min. 3*

- **C⇓**: Grib af 2 eller flere redskaber af én gymnast
 - Skal komme fra et medium eller højt kast
 - Redskaberne skal komme fra forskellige partnere
 - Kan gribes på samme tid eller hurtigt efter hinanden (max. 1 sek.)

- **CR / CR2**: Kast af redskab af en eller flere gymnaster, og herefter grib af eget eller partners redskab efter:
 - Rotation når redskab er i luften, hvor gymnasten mister visuel kontakt med redskab
 - Rotation kan udføres som løft vha. partnere

- **CRR / CRR2**: Kast af redskab af en eller flere gymnaster, og herefter grib af eget eller partners redskab efter:
 - Rotation når redskab er i luften, hvor gymnasten mister visuel kontakt med redskab
 - Med passage over/under/gennem redskab eller andre gymnaster
 - Rotation kan udføres som løft vha. partnere

- **CRRR**: Kast af redskab af en eller flere gymnaster, og herefter grib af eget eller partners redskab efter:
 - Passage igennem partners redskab mens dette er i luften
 - Ingen gymnaster må røre redskabet
 - Med rotation

- Mulighed for tilføjelse af ekstra +0,1 (ved **C✶**, **C⇓**, **CR**, **CRR**, **CRRR**)
 - Uden hænder
 - Uden for synsfelt

- Mulighed for kombination af **C✶** og **C⇓** i forbindelse med kast/grib i **CR**, **CRR**, **CRRR**

DUO / TRIO – KONKURRENCE

Aldersgrupper

Samme som for alm. grupper

Antal gymnaster

Duo: 2 gymnaster

- Hvis gymnasterne ikke har samme alder, skal gruppen stille op i den aldersgruppe som passer til den ældste gymnast
- De to gymnasters alder skal tilhøre to tilstødende rækker; mini-rekruit, rekruit-junior, junior-senior.

Trio: 3 gymnaster

- 1 gymnast må overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).
 - o Gruppen stiller op i den aldersrække som passer til de to gymnaster i samme alderskategori

Særskilt reglement

Da trio-grupper i høj grad er tiltænkt som en overkommelig måde at komme ind i RSG'en på, er der udarbejdet et særskilt reglement for denne gruppeform.

Hvis man ønsker at satse internationalt som duo-trio-gruppe, skal man følge det til en hver tid gældende nordiske reglement for disse.

En specifikation af kravene findes på GymDanmarks hjemmeside.

Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekruit, junior og senior)

- | | | |
|----------------------|---|---|
| Frit valg af redskab | - | <i>(vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller, vimpel)</i> |
| Frit valg af musik | - | <i>(Længde: 1.15-1.30 min. – må gerne være sang/stemme)</i> |

Junior og senior må gerne vælge at kombinere to redskaber (eks. 1 tøndebånd + 2 bolde eller et sæt køller + 2 vimpler).

Hvis man som mini eller rekruit gruppe vælger køller, må man gerne nøjes med én kølle pr. gymnast.

Indhold i serien

Se det separate reglement til duo/trio grupper som findes på www.GymDanmark.dk

YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:

(oversat fra CoP 2017-2020 – generalities punkt 7)

1	Hvert ekstra/manglende sekund i musikkens totale længde:	0.05
2	Musik som ikke følger de officielle regler	0.50
3	Mere end 2 individuelle serier / 1 gruppe serie, som har musik med stemme/sang	1.00
4	For hver gang gulvarealet overskrides af redskab eller gymnast, som rører gulvet uden for det afmærkede område	0.30
5	Brug af et ikke godkendt redskab (skal opfylde specifikke krav)	0.50
6	Brug af et reserveredskab, som ikke er placeret af organiserende forening	0.50
7	For lang forberedelse til serien, som forsinker hele konkurrencen	0.50
8	Hvis gymnasten får redskabet tilbage på en ikke tilladt måde, efter at have mistet det ud over linjen	0.50
9	Brug af reserveredskab når det ikke er tilladt (eget redskab stadig på gulvet)*	0.50
10	Hvis dragten ikke overholder reglerne (1 fradrag serie)	0.30
11	For manglende flag på dragt (internationale konkurrencer)**	0.30
12	Støttebind/tape/etc. som ikke overholder reglerne (skal være hudfarvet)	0.30
13	Hvis gymnasten kommer for tidligt/sent ind på gulvet	0.30
14	Gymnast(er) som varmer op i konkurrencehallen	0.30
15	Hvis gruppegymnaster kommunikerer med ord under end serie	0.50
16	Hvis gruppen ikke overholder reglerne mht. indgang på gulvet før serie	0.50
17	Hvis træneren kommunikerer med gymnasten/musikpasseren/dommerne under serien	0.50
18	Hvis det forkerte redskab er valgt ift. starttrækkefølgen (trækeks fra den samlede score)	0.50
19	Hvis en gruppegymnast forlader gulvet under serien	0.30
20	For "brug af ny gymnast", hvis et medlem af gruppen forlader gulvet under serien (med en gyldig grund)	0.50

* Dette betyder, at hvis gymnasten mister sit redskab, som forlader gulvarealet og gymnasten herefter tager reservereskabet får hun

- 0,3 i fradrag for at redskabet krydser linjen
- men ikke noget fradrag for at tage reserveredskabet!!!

o Fradrag påføres kun hvis gymnasten har to redskaber på gulvet på en gang (eget redskab kommer retur)

** Flag skal være på 30 cm² – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK

Sofie Jørgensen – *dommeransvarlig*

- Tlf.: 60 76 57 08
 - Mail: s.joergensen94@gmail.com
-

Beth Thygesen – *URG-medlem*

- Tlf.: 51 20 36 23
 - Mail: gymbedde@hotmail.com / bth@GymDanmark.dk
-

Malene Månsson – *elitesektionen under URG*

- Tlf.: 61 16 82 08
 - Mail: malenelarsen82@hotmail.com
-

Gitte Moustgaard

- Tlf.: 38 60 79 06
 - Mail: mus.moustgaard@gmail.com
-

Antje Madsen

- Tlf.: 50 65 92 20
 - Mail: antje.madsen@gmail.com
-

Louise Tarp Jørgensen

- Tlf.: 50 56 08 75
 - Mail: L.tj@live.dk
-

Betina Koch Hansen

- Tlf.: 20 83 70 61
 - Mail: betinabkh78@gmail.com
-

Mia Schacke Jeppesen

- Tlf.: 28 51 08 87
 - Mail: mia.schacke@hotmail.com
-

Caroline Holdflod Nørgaard

- Tlf.: 53 81 58 08
 - Mail: caroline.h.n@hotmail.com
-

Clara Kinket Ellingsgaard

- Tlf.: -
 - Mail: cellingsgaard@gmail.com
-

Agnese Adase

- Tlf.: -
 - Mail: avenesa@gmail.com
-

RSG - KONTAKTPERSONER

Fællesmail til RSG-gruppen: res-rsg@gymdanmark.dk

Beth Thygesen
Hellerupgårdvej 14
2900 Hellerup
Tlf.: 39 61 13 23
E-mail: bth@GymDanmark.dk

Helle Jensen
E-mail: hje@GymDanmark.dk

Louise Jørgensen
E-mail: loj@GymDanmark.dk

Arbejdsgruppe under URG:

Malene Månsson
E-mail: malenelarsen82@hotmail.com

Håndbog- og dommeransvarlig:

Sofie Jørgensen
E-mail: s.joergensen94@gmail.com

FORBUNDSKONTORET

GymDanmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf.: 43 26 26 01

Sportskoordinator for Rytmask Gymnastik
Espen Larsen
E-mail: esl@GymDanmark.dk
Tlf.: 51 71 29 12

KONKURRENCER – SÆSON 19/20

INDIVIDUELT				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
NM	7.+8. marts 2020	Junior + Senior	Sverige	UDTAGELSE
SM	21. marts 2020	Rekrut + pre-junior	Greve	15. jan 2020
	22. marts 2020	Mikro + mini + Junior + senior		
JM/FM	4. april 2020	Alle rækker	Esbjerg	15. jan 2020
DM	10. maj 2020	Rekrut + pre-junior	Ølstykke	15. jan 2020
	6. juni 2020	Junior + senior	Taastrup	
	7. juni 2020	Mikro + Mini + disciplinfinaler		
GRUPPER				
NM	7.+8. marts 2020	Junior + Senior	Sverige	UDTAGELSE
SM	21. marts 2020	Alle rækker	Greve	15. jan 2020
JM/FM	4. april 2020	Alle rækker	Esbjerg	15. jan 2020
DM	10. maj 2020	Mini	Ølstykke	15. jan 2020
	6. juni 2020	Rekrut	Taastrup	
	7. juni 2020	Junior + senior		