

Oversigt over forskelle til krav for alle rækker i Teamgym i GymDanmark

Oversigten viser de betydeligste forskelle og er dermed ikke fyldestgørende - Detaljeret gennemgang findes i de enkelte reglementer

Liga (Senior/junior)	Danmarksserien (junior/mini/micro)	Talentrækken (junior/mini/micro)	Aspirantrækken (Mini, Micro, Nano)
Rytme	Rytme	Rytme	Rytme
<i>Komposition:</i>	<i>Komposition:</i>	<i>Komposition:</i>	
C: Gruppe element	C: Gruppe element	C: Gruppe element	-
C: Rytmisk sekvens	C: Rytmisk sekvens	C: Rytmisk sekvens	-
C: Flexibilitets element - Spagat - Split - Bredsiddende –bryst mod gulv - Langsiddende –bryst på knæ	C: Flexibilitets element - Spagat - Split - Bredsiddende – foroverbøjet 45° - Langsiddende – bryst på knæ	-	-
C: Fordeling af sværheder	-	-	-
<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	
D: Balance: Håndstand	D: Balance: Hånd- eller hovedstand	D: Balance: Hånd- eller hovedstand	-
D: Balance: Dynamisk	D: Balance: Dynamisk	D: Balance: Dynamisk	1 pivot
D: Balance: Stående	D: Balance: Stående	D: Balance: Stående	1 stående balance (på et ben)
D: Balance: Valgfri	D: Balance: Valgfri	D: Balance: Valgfri	1 valgfri balance
D: Hop: 3 forskellige	D: Hop: 2 forskellige	D: Hop: 2 forskellige	1 hop
D: Akrobatisk: 2 forskellige	D: Akrobatisk: 2 forskellige	D: Akrobatisk: 1 element	1 Akrobatisk element
D: En kombination (hop + valgfrit element)	D: En kombination (2 valgfrie elementer)	-	-
			Sving

Liga (Senior/junior)	Danmarksserien (junior/mini/micro)	Talentrækken (junior/mini/micro)	Aspirantrækken (Mini, Micro, Nano)
<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>	<i>Udførelse:</i>	
EC: Bevægelser i overensstemmelse med musikken	EC: Bevægelser i overensstemmelse med musikken	EC: Bevægelser i overensstemmelse med musikken	-
EC: Formationer: 6 forskellige formationer, inkl.: - Stor formation - Lille formation - Bevægende kurve	EC: Formationer: 6 forskellige formationer, inkl.: - Stor formation - Lille formation - Bevægende kurve	EC: Formationer: 3 forskellige formationer	Formationer: 3 forskellige formationer
EC: Retninger - Baglæns (3 bevægelser) - Sidelæns (3 bevægelser)	EC: Retninger - Baglæns (3 bevægelser) - Sidelæns (3 bevægelser)	EC: Retninger - Baglæns (2 bevægelser) - Sidelæns (2 bevægelser)	-
EC: Fronter - Front - Bagud - Venstre eller højre	EC: Fronter - Front - Bagud - Venstre eller højre	EC: Fronter - Front - Bagud - Venstre eller højre	Fronter - Front - Bagud - Venstre eller højre
			Planer (stå, sidde, ligge)
<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Overdommerfradrag:</i>	<i>Overdommerfradrag:</i>	
OD: Tid: Under/over tid: Junior/senior: 2:15 - 2:45	OD: Tid: Under/over tid Micro: 1:15 - 2:45 Mini: 1:45 - 2:45 Junior: 2:15 - 2:45	OD: Tid: Under/over tid Micro: 1:15 - 2:45 Mini: 1:45 - 2:45 Junior: 2:15 - 2:45	Tid: Mini/Micro/Nano: 1 - 1½ minut

Liga (Senior/junior)	Danmarksserien (junior/mini/micro)	Talentrækken (junior/mini/micro)	Aspirantrækken (Mini, Micro, Nano)
Bane	Bane	Bane	Bane
<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>	<i>Sværhed:</i>
D/E: Elementer som minimum fordelt på omgange: Senior (3-3-3) Junior (2-3-3)	D/E: Elementer som minimum fordelt på omgange: junior: (2-3-3) Mini: (2-2-3) Micro: (1-2-3)	D/E: Elementer som minimum fordelt på omgange: junior: (2-2-2) Mini: (1-2-2) Micro: (1-1-2)	-
-	-	D: Dobbelt – eller trippelroterende ej tilladt	-
C: Mindst en omgang med skrue	C: Mindst en omgang med skrue	-	-
Trampet	Trampet	Trampet	Trampet
C: Krav til omgang med dobbelt- eller trippelroterende spring	C: Krav til omgang med dobbelt- eller trippelroterende spring	Dobbelt – eller trippelroterende ej tilladt	-