

**GENERELT REGLEMENT  
FOR  
GymDanmarks  
GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER  
&  
EFTERSKOLE DM I RYTME**

Version Juni 2020

## Indhold

Generelt .....	3
Konkurrencestruktur .....	3
Konkurrenceansvarlige .....	4
Generelle bestemmelser for alle rækker .....	5
Doping .....	6
Dragt/make up .....	6
Fradragstabel .....	7
Se Bedømmelsesreglementet .....	7
Ind- og udmarch til et hold .....	7
Klage .....	7
Konkurrencegulv/ Instruktører .....	7
Koreografiskemaer .....	7
Lysspot .....	8
Medaljer og pokaler .....	8
Musik .....	8
Skader .....	8
Ødelagt håndredskab .....	9
Oversigt over håndredskaber .....	9

## Generelt

Grand Prix Rytme gymnastikken er en dansk tradition, der har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik, og som er anerkendt med et officielt dansk mesterskab.

Grand Prix Rytme konkurrencerne er en udfordring til foreningernes mange Mikro-, Mini-, Mini Mono-, Pige-, Tweens-, Junior- og Seniorgymnaster og Efterskoler, der dyrker rytmisk gymnastik på hold.

- Grand Prix er en konkurrence for hold.
- Der er frit musikvalg til både serie 1 og 2 i alle rækker.
- Instruktøren kan vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se under reglementer for de enkelte aldersgrupper.
- Et Grand Prix Rytme holds særkende er, at et hold kan stille op med 2 koreografier: én med og én uden håndredskab. Håndredskabet skifter fra år til år. Rækker med 2 serier: Mini 8-10 år, Mini 10-12 år, Pige, Junior, Senior.
- I alle aldersgrupper kan man desuden nøjes med at stille op med én koreografi, en såkaldt fri serie uden håndredskab. Dette er en konkurrenceform, der tiltaler mange foreninger, fordi alle kan deltage. Rækker med 1 serie: Mikro (6-10 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år), Senior Fri (16 år og opefter).
- For deltagelse i GymDanmark's konkurrencer skal alle gymnaster have indløst konkurrencelicens. Ved samtlige konkurrencer skal alle gymnaster kunne fremvise sygesikringskort og instruktør skal medbringe holdliste (indeholdende gymnast navn og licensnummer). Denne liste kan trækkes fra GymDanmarks hjemmeside (<http://gymtranet.dk/konkurrencelicens/loeste-licenser/>). Dette gøres for at sikre, at deltagernes alder og navne stemmer overens med de tilmeldte gymnaster. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.
- Ved afvikling af alle Grand Prix Rytme konkurrencer, såvel regionsmesterskaber som forbundsmesterskaber respekteres reglerne i GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser. Se <https://gymdanmark.dk/love-og-regler/> for nærmere info. Her skal blot fremhæves 2 bestemmelser: a) *at det ikke er tilladt gymnaster at stille op for mere end én forening i samme sæson* samt b) *regler for uddeling af medaljer*.
- Se inspiration på [www.gymfotovideo.dk](http://www.gymfotovideo.dk), hvor serier fra mange af de seneste års konkurrencer kan ses på video.

## Konkurrencestruktur

Grand Prix Rytme konkurrencerne er åbne for medlemmer af foreninger og efterskoler under GymDanmark.

Mikro Række op til 10 år:

- Bedømmes - men får ikke offentlig karakter og placering
- Instruktøren modtager udtalelse
- Alle gymnaster modtager en gave
- Kan frit vælge hvilken konkurrence og hvor mange konkurrencer holdet ønsker at deltage i - 1.runde DM - Regionsmesterskab - 2. runde DM
- Tilmelding som alle andre rækker
- Konkurrencelicens som alle andre rækker

Et hold kan deltage i konkurrencen om at blive forbundsmestre i følgende rækker:

1 koreografi (uden håndredskab)	2 koreografier (1 med og 1 uden håndredskab)	1 koreografi (med håndredskab)
Mini Mono	Mini 8-10 år	-
	Mini 10-12 år	-
Tweens	Pigerække	-
	Junior	-
Senior Fri	Senior 1. og 2. division	-
Efterskole DM	-	Efterskole DM

Det er obligatorisk at tilmelde sig for alle rækker, undtagen Mikro og Efterskole, 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 efter 1. runde af forbundsmesterskabet af URG.** Der deles i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Når der deltages med én serie, Mini Mono, 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. Er antallet af holdene ulige – skal der prioriteres flest hold i 1. division hvis det er muligt.

Et holds karakter ved 1. runde er således bestemmende for, hvilken division holdet skal stille op i ved regionsmesterskaberne samt 2. runde af forbundsmesterskabet. Ved manglende fremmøde ved 1. runde af forbundsmesterskabet placeres holdet automatisk i 1. division ved regions- og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Det er obligatorisk at deltage ved enten 1. runde af forbundsmesterskabet eller regionsmesterskaberne, for at kunne stille op ved 2. runde af forbundsmesterskabet. Det er muligt kun at deltage ved regionsmesterskaberne.

Efterskole DM: Der afvikles indledende runde uden offentlige point til inddeling i divisioner, hvis der deltager minimum 14 hold i samme række. Inddeling af divisioner foretages jf. regler foreskrevet under 1. runde af forbundsmesterskabet. Derefter konkurreres i de inddelte divisioner.

## Konkurrenceansvarlige

Der er 3 konkurrenceansvarlige pr. konkurrence. Dette er henholdsvis formand for URG, dommertovholder for konkurrencen og en udvalgt dommer, der dømmes gennemgående hele dagen og/eller hele konkurrencen. Disse skal repræsentere minimum 2 foreninger, hvoraf de to med dommerkompetencer skal repræsentere hver sin forening. Såfremt formand fra URG ikke er tilstede, udpeges andet URG medlem.

En af de 3 personer, der er konkurrenceansvarlige, må ikke have andre opgaver, dog undtaget instruktøropgaver for egne hold, under konkurrencen, således at vedkommende er tilgængelig under hele konkurrencen.

En konkurrenceansvarlig er inhabil, hvis klage eller tvist omhandler eller er indgivet af dennes forening. Der vælges en anden dommer/URG medlem til behandling med henblik på at træffe en afgørelse. Denne person skal vælges således, at der minimum er 2 foreninger repræsenteret, hvoraf de to med dommerkompetencer skal repræsentere hver sin forening.

Under konkurrencer, er det kun de konkurrenceansvarlige, der må kontakte dommerne.

Opgaver for de konkurrenceansvarlige på konkurrencedage:

- Sikre at konkurrencerne afvikles i henhold til gældende reglementer/regler
- Formidle ændringer i holddeltagelse og/eller antal dommere til beregnerne og til dommerne
- Foretage eventuelle kontroller på foranledning af URG
- Modtage klager indgivet under konkurrencen og behandle disse med henblik på en afgørelse og endelig afslutning
- Afgøre tvister opstået under konkurrencen
- Såfremt afgørelser af tvister og/eller klager ikke kan træffes på dagen, skal henvendelsen løftes ind i relevant arbejdsudvalg eller URG for at afgørelse kan træffes

## Generelle bestemmelser for alle rækker

- Man er deltager ved en konkurrence, når man fremgår af GymDanmarks deltagerliste til den pågældende konkurrence samt konkurrencelicens er indløst, hvis dette er påkrævet for konkurrencen.

- På **ét** hold er det tilladt max **to** navngivne gymnaster at være **ét** år ældre. Alle tilmeldte gymnaster på et hold betegnes som en del af holdet, uanset om de er på gulvet i konkurrencen.

- Det er tilladt at benytte sig af **én** genganger på **ét** hold. Gymnast er altid hjemhørende på aldersvarende hold, hvorfor optræden på andre hold er at betegne som genganger.

- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold.

### Manglende gymnaster:

Mini, Mini Mono, Pigerækken, Tweens: - Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets total karakter 0,5 point pr. manglende gymnast. Dvs. du må gerne tilmelde for få gymnaster. På konkurrencedagen må der ikke være tilmeldte gymnaster tilstede, når et hold stiller op med for få gymnaster, dog undtaget hvis disse ikke er istand til at udføre gymnastik.

Junior, Senior: - Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets total karakter 0,75 point for den første manglende gymnast. De eventuelle ekstra manglende gymnaster trækkes holdets total karakter 0,5 point pr. manglende gymnast. Dvs. du må gerne tilmelde for få gymnaster. På konkurrencedagen må der ikke være tilmeldte gymnaster tilstede, når et hold stiller op med for få gymnaster, dog undtaget hvis disse ikke er istand til at udføre gymnastik.

Skema med vejledende yngre aldersgrænse:

Række	Alder	Årgang i sæson 2020/2021	Årgang i sæson 2021/2022
Mikro	Nybegyndere i alderen 6- 10 år	2011 – 2015	2012 – 2016
Mini Mono	8 – 12 år	2009 - 2013	2010 - 2014
Mini 8-10 år	8 – 10 år	2011 – 2013	2012 – 2014
Mini 10-12 år	10 – 12 år	2009 - 2011	2010 - 2012
Pigerække	12 – 14 år	2007- 2009	2008- 2010
Tweens	12 – 16 år	2005 - 2009	2006 - 2010
Junior	14 – 16 år	2005 - 2007	2006 - 2008
Senior	16 år +	2005 og ældre	2006 og ældre

Konkurrencen afvikles både på regions- og landsplan.

Tilmelding til Regions- og Forbundsmesterskaber skal ske via GymDanmark's hjemmeside,  
[www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) - Rytmisk Gymnastik – tilmelding senest den 1. december.

## Doping

Dopingudvalget kan møde op til forbundsmesterskaber i 1. division. Kontakt Team Danmark eller besøg [www.doping.dk](http://www.doping.dk) for nærmere information om forbudte medikamenter.

## Dragt/make up

Dragten skal være stramtsiddende med eller uden ærmer og ben – (f.eks. en heldragt, kort kjole eller gymnastikdragt med eller uden et kort skørt). Udvikling af dragtsnittet er tilladt, dog må dragten ikke sløre de gymnastiske bevægelser eller virke uæstetisk.

I Mikro-, Mini Mono- og Minirækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet og neglelak, dog er glimmer i håret tilladt.

I Pigerække er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet dog er mascara, neglelak og glimmer i håret tilladt. Tweensrække følger junior/senior.

Brug af ikke tilladt makeup og neglelak vil udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

## Fradragstabel

Se Bedømmelsesreglementet.

## Ind- og udmarch til et hold

Det er ikke tilladt at benytte musik til at komme ind på eller ud fra gulvet i forbindelse med udførelse af konkurrenceserie. Når holdet er præsenteret skal det med det samme gå på gulvet.

## Klage

Klager over hændelser under konkurrencer skal være indgivet skriftligt inden konkurrencens ophør efter præmieoverrækkelse til enten speaker, dommeransvarlig, konkurrenceansvarlig, URG kontaktperson for konkurrencen eller andet medlem i URG).

## Konkurrencegulv/ Instruktører

Konkurrencegulvets størrelse varierer alt efter valg af gulv eller tæppe.

Gulv: 15 x 15 meter

Tæppe: 14 x 14 meter (til tæppekant)

Det er muligt ved tilmelding at vælge gulv eller tæppe til afvikling af fri serie og/eller redskabsserie.

Ved stævner skal størrelsen markeres tydeligt. Samtidig markeres en instruktørboks, så denne er synlig for dommere og så vidt mulig ikke til gene for publikum.

Det er *ikke* tilladt for instruktøren at gå med sit hold ind på konkurrencegulvet i rækkerne fra Mini og opefter. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet må der ikke længere hjælpes fra instruktøren. Hjælp er f.eks. at fortælle/vis gymnaster hvor de skal stå, klap, nik, råb mv. Det vil sige – Stå stille som instruktør og nyd dit holds serie. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen, de skal stå/sidde i den markerede instruktørboks i hjørnet. Der vil være markeret i hallen, der hvor instruktøren skal stå.

Såfremt dette ikke overholdes vil det udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

## Koreografiskemaer

Skemaerne skal udfyldes, **kopieres i 8 eksemplarer** og afleveres på konkurrencedagen. Der vil ikke være mulighed for at få kopieret på konkurrencestedet. Skemaerne skal hentes på GymDanmarks hjemmeside under Rytmask gymnastik – dokumenter (<http://gymtranet.dk/discipliner/rytmisk-gymnastik/>).

Der vil også ligge en vejledning, så man kan se, hvordan skemaerne skal udfyldes.

## Lysspot

Det er tilladt at have lysspot på hele konkurrencen ved 1 og 2. runde af forbundsmesterskaberne for Junior og Senior, såfremt det er muligt.

## Medaljer og pokaler

Et hold kan vinde medalje, hvis det stiller op med 2 serier i 1. eller 2. division, eller hvis man stiller op med 1 serie i Mini Mono, Tweens eller Senior Fri rækkerne i Regionsmesterskaberne og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Alle modtager diplomer for deltagelse i konkurrence som afslutning på Regions- og Forbundsmesterskab. Hold, der modtager vandrepokaler ved DM, skal selv sørge for indgravering på pokalen. Alle vandrepokaler skal afleveres til URG ved 1. runde af forbundsmesterskabet det efterfølgende år.

Der uddeles pokaler til følgende mesterskaber: regionsmesterskaber (SM, FM, JM) og 2. runde af forbundsmesterskabet i 1. division af rækkerne Mini, Mini Mono, Pige, Tweens, Junior, Senior Fri og Senior.

## Musik

Information udsendes sammen med info brev fra den arrangerende forening i god tid inden konkurrencen. Så vidt mulig fremsendes musikken elektronisk inden konkurrencestart til den arrangerende forening. Vær opmærksom på, at overholde frist for indsendelse.

Det er muligt at benytte anden form for musikafspiller, hvis musikanlægget tillader det. Det vil fremgå af indbydelsen fra de arrangerende foreninger, om anlægget tillader det.

I tilfælde af udefrakommende årsager til musikproblemer f.eks. forkert styring af musik eller nedbrud af musikanlæg kan instruktør anmode de konkurrenceansvarlige for pågældende serie om et møde lige efter serien. Lydpasser skal indkaldes for at klarlægge årsag til hændelse. Der kan så evt. aftales, at serien kan laves om, når rækken er kørt færdig.

## Skader

I tilfælde af at en gymnast bliver skadet under konkurrencen, vil serien kunne gentages med reservegymnast i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted. Instruktøren skal omgående gøre opmærksom på ønsket, om at stoppe serien ved dommerbordet, dog max 1 gentagelse.



## Ødelagt håndredskab

I tilfælde af et håndredskab ødelægges under konkurrencen kan den påbegyndte serie gentages i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted (instruktørens afgørelse), dog max 1 gentagelse.

## Oversigt over håndredskaber

År	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
2020	Tov	Tov	Bold	Bold	Bold, tov, tøndebånd, køller
2021	Tøndebånd	Tøndebånd	Vimpel	Vimpel	
2022	Bold	Bold	Tov	Tov	
2023	Vimpel	Vimpel	Tøndebånd	Tøndebånd	

Redskab	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
Tov	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Tøndebånd	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 70 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 80 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 80 cm/diameter materiale: glasfiber/plast
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Bold	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Min 58 cm/omkreds	Størrelse: Min 58 cm/omkreds	Størrelse: Min 58 cm/omkreds
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Vimpel	Længde (bånd): Min. 3 meter	Længde (bånd): Min. 4 meter	Længde (bånd): Min. 5 meter	Længde (bånd): Min. 6 meter	Pind str.: Valgfri, dog ens for hele holdet
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Køller					Antal: 2 stk. pr. gymnast
					Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet