

**REGLEMENT  
FOR  
GymDanmarks  
GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER**

**Mikro – Mini – Mini Mono**

Version juni 2020

## Indhold

Reglement .....	3
Serie 1 (u/håndredskab) .....	3
Tekniske muligheder .....	3
Kropsbevægelser .....	4
Balancer .....	4
Spring .....	5
Armbevægelser .....	5
Trinkombinationer .....	5
Akrobatiske og smidighedsbevægelser .....	6
Kombinationsserier af forskellige bevægelsesgrupper .....	7
Forbudte bevægelser .....	7
Tekniske værdier .....	8
Serie 2 (m/håndredskab) .....	9
Forklaring til Redskabs kombiøvelser .....	10
Tekniske muligheder : Bold .....	11
Tov .....	12
Tøndebånd .....	13
Vimpel .....	14
Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2 .....	15
Gymnastisk kvalitet (1,3 point) .....	15
Koreografiens struktur (1,3 point) .....	15
Koreografiens originalitet og udtryk (1,3 point) .....	16
Fradrag i den kunstneriske værdi .....	17
Fradrag .....	18
Udførelse – serie 1 og 2 .....	18
Udførelsen skal vise .....	18

## Reglement

Minirække 1 og 2: to koreografier (serier) – én koreografi med og én uden håndredskab.  
Mikro- og Mini Mono række: en koreografi (serie) uden håndredskab.

### Serie 1 (u/håndredskab):

Samme reglement gælder for Mikro, Mini Mono, Mini 8-10 år og Mini 10-12 år. Forskellen er alene aldersopdeling. Instruktøren vælger de sværheder, der passer til aldersgruppen.

### Serie 2 (m/håndredskab):

Samme reglement gælder for Mini 8-10 år og Mini 10-12 år. Forskellen er alene aldersopdeling. Instruktøren vælger de sværheder, der passer til aldersgruppen.

Serie 1 - Rytmask serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min.
Antal gymnaster	8-14 gymnaster
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytmask serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 1.30 min. – <b>maksimum 2.15 min.</b>
Antal gymnaster	8-14 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

Et holds koreografi skal være en helhed, som motiverer og støtter gymnasterne til at lære Grand Prix Rytme Gymnastikkens basisteknik. De valgte tekniske elementer skal svare til gymnasternes alder og færdigheder.

Koreografien skal være varieret og indeholde følgende bevægelsesgrupper, som også kan kombineres indbyrdes, og derved kan forøge værdien.

For at opnå point skal øvelserne udføres og godkendes for hele gruppen. Se skema for 2/3-reglen i bedømmelsesreglement.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

## Kropsbevægelser

Kropsbevægelser skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau. Koreografien kan indeholde følgende pointgivende kropsbevægelser:

- kropsbølge
- kropssving
- kropsbøjning
- lean -udfald med strakt krop frem/til siden/bagud
- kropsrotation/vridning (min 75° ml. hofte og skulder)
- kropsserier (A), hvor 2 forskellige ovennævnte kropsbevægelser bl.a. kan indgå

Alle kropsbevægelser kan indgå i en kropsserie, og så får man point for de individuelle kropsbevægelser samt for 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).

Eksempler på kropsserier:

En kropsbølge efterfulgt af kropssving (alm. fejesving) tælles som enkeltstående bevægelse = 0,2 point til hver, samt som en kropsserie = 0,3 point i alt 0,7 point.

Gentagelse af en øvelse er ikke pointgivende med mindre, der er en tydelig variation dvs. et skift i ben- eller armstilling.

## Balancer

Balancerne skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes færdighedsniveau. Koreografien kan indeholde 2 balancer og 1 balancereserie bestående af 2 forskellige balancer. I balancereserien er det tilladt at skifte ben fra 1. til 2. balance.

Der er ændring i pointgivning. Hvis du laver en balance med benet i min. 90 grader giver det 0,2 point. Hvis benet er under 90 grader giver det 0,1 point.

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 aftegne sig gennem hele balancen

Eksempler: - Forskellige balancer udført på ét ben på tå / flad fod  
- Kan udføres på samlet fødder på tå  
- Drejning på et ben i en dynamisk balance (pivot)

Det er tilladt at variere max. 1 balanceresværd, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en pege-balance, mens ½ af gruppen udfører en Y-balance. Ved udførelse af forskellige balancer er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme balancer 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. Koreografien kan indeholde 3 spring, der skal have et tilløb, forhop eller afsæt med efterfølgende svævefase og landing (god højde samt let og blød landing).

Det er tilladt at variere max. 1 spring-sværhed, så gruppen udfører 2 forskellige spring som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører et galop, mens ½ af gruppen udfører et hjortespring.

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.

Eksempler:

- Galophop	- Saksehop
- Ajaxhop	- Passéhop
- Hjortespring	- Kosakspring
- Samlet hop med bagudbøjning af krop og strakte ben (flitsbue)	
- Et bens afsæt med ben løftet strakt frem/til siden/ bagud	

## Armbevægelser

Koreografien kan indeholde mindst 4 forskellige armbevægelser.

Eksempler:

- bølger	- skub
- 8-taller	- sving
- klap	- løft
- trække	- udstrækninger
- rotationer (kan også være skulderrul med arme i favn eller rundsving med arm i skulderled)	

## Trinkombinationer

Forskellige gang/trin/småhop/løb. Koreografien kan indeholde 3 forskellige trin/hoppesekvenser.

En trinkombination består af mindst 6 trin/hop og mindst 2 forskellige varianter af trin/hop.

1 stk. trinkombination skal have skift i rytmen.

1 stk. trinkombination skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe (arme / krop) under hele trinkombinationen, således at trin/hop udføres samtidig med armbevægelser/kropsbevægelser.

Eksempler:

- hurretrin/haltehop	- sprællemanshop (spred/samle)
- krydsgang	- hop på samlede fødder
- valsetrin	- hink
- sidehop	- skihop

- variationer af gå, hop og løb
- variationer af forskellige dansetrin, såsom vals, polka

### Akrobatiske og smidighedsbevægelser

Koreografien kan indeholde akrobatiske samt smidighedsbevægelser, som skal udføres flydende og indgå naturligt i koreografien.

Der gives points for 2 akrobatisk element og 3 smidighedsøvelser.

Eksempler på akrobatiske bevægelser:

- Vejrmølle
- Sidelæns rulle strakt
- Stenrulle (sidelæns rulle sammenbøjet)
- Kolbøtte forlæns eller baglæns
- Splitrulle (sidelænsrulle med ben ud i split)
- Bryststand (brystliggende lys)

Smidighedsbevægelser skal vise en ren linje, bevægelsesudslag og god kontrol. Bevægelserne skal udføres med god teknisk kvalitet set i forhold til, hvad der er sundt, såvel som at vise en god balance mellem smidighed og styrke. Bevægelsernes form skal være tydelige og vise gymnasternes smidighed i benene, frem og til siden, samt smidighed i ryggens arbejde bagud. Bevægelsesudslag skal være min. 135° i ben og 45° i ryggen.

Eksempler, der viser smidighed:

Front (spagat): - Spagat på gulv (frontvendt hofte) (0,2 i smidighed)  
- Stående front balance m/u håndfat 135° (0,2 for enkeltstående balance + 0,2 i smidighed)

Sidevendt: - Split på gulv (0,2 for smidighed)  
- Side split Y-balance 135° (0,2 for enkeltstående balance + 0,2 i smidighed)  
**BEMÆRK:** sidebalancer kan laves spagat- eller splitvendt.

Bagud: - Bevægelser med kropsbøjning bagud min. 45°. I kropsbøjningen skal skuldrene blive på den samme linje og bøjningen skal tydeligt ses i hele ryggen.  
- Stående  
- Mave/fremliggende. Det er tilladt at støtte med hænder i gulv, men hoften må ikke løfte sig  
- Bro  
- "Vugge/svane" (maveliggende, hvor fødder rører ved hovedet)

## Kombinationsserier af forskellige bevægelsesgrupper

Koreografien kan indeholde 2 forskellige kombinationsserier der er pointgivende. Serien består af bevægelser fra 2 forskellige bevægelsesgrupper og de skal udføres sammenhængende og direkte efter hinanden.

Der er 6 kombinationsmuligheder:

- 2-3 kropsbevægelser + balance eller omvendt -
- Balance + spring eller omvendt
- Spring + 2-3 kropsbevægelser eller omvendt

**OBS:** Man kan kun få point for den samme kombination 1 gang. (f.eks. balance + spring)

**Bemærk:** Når man indsætter kropsværheder i kombinationsserier får man point for både kropsværheder og kombinationsserier.

Eksempel: Et lean, et vrid og et sving sat sammen med en balance, fås point for alle tre kropsværheder plus for kombinationsserien dvs 0,2/lean + 0,2/vrid + 0,2/sving + 0,4/kombinationen=1,0 point.

## Forbudte bevægelser

Pararbejde tilladt, når det ikke medfører for høj belastning.

Der gives fradrag for hvert løft. Disse vil blive fratrukket værdien af den tekniske karakter. Se fradragstabel i Bedømmelsesreglement.

## Tekniske værdier

<b>Kropsbevægelser</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
1 kropsbølge	0,2	0,2
1 kropssving	0,2	0,2
1 kropsrotation/vridning	0,2	0,2
2 lean	0,2	0,4
1 kropsbøjning	0,2	0,2
2 A-serier (2 x 2 K)	0,3	0,6
Total		1,8
<b>Balancer/pivot/drejninger</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
2 balancer	0,1 - 0,2	0,4
1 balanceserie (2 x 1)	0,3	0,3
Total		0,7
<b>Spring</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
3 spring	0,2	0,6
Total		0,6
<b>Armbevægelser</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
4 forskellige armbevægelser	0,1	0,4
Total		0,4
<b>Trinkombination</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
1 trin/hop	0,3	0,3
1 trin/hop	0,3	0,3
1 trin/hop med arme/krop	0,3	0,3
Total		0,9
<b>Akrobatiske/smidigheds bevægelser</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
2 forskellige akrobatiske bevægelser	0,1	0,2
3 forskellige smidigheds bevægelser	0,2	0,6
Total		0,8
<b>Kombinationsserier</b>	<b>Point pr. gang</b>	<b>Maximum</b>
2 forskellige serier	0,4	0,8
Total		0,8

Maksimumscore for sværheder er 6,0

**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 4,0
I alt teknisk karakter	max 6,0

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. Det er tilladt at variere i spring og balancer i henhold til reglement. Se tekst serie 1.  
Hvis flere gymnaster ikke udfører sværheden, bortfalder den. Se skema for 2/3-reglen i bedømmelsesreglement.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

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

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

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

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

### **Forklaring til Redskabs kombiøvelser:**

Ved sværheden kombiøvelser kan du nu lave redskabsøvelser - det betyder at man ikke er bundet af de grupperede redskabssværheder - man kan således frit vælge imellem redskabsøvelser der er grupperet i redskabssværheder eller andre redskabsøvelser. Redskabet skal altid være aktivt/i funktion/i bevægelse for godkendelse.

Eksempler:

- Føre tøndebåndet rundt om benet/taljen/kroppen- ved skift i hænderne.
- Ego kast med vimplen
- Fri studs på krop og gulv
- Bolden spinder på pegefinger
- Dobbelt tov - føres rundt halsen
- Tov på nakke i vejrmølle/frontover

## Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder

### Bold

- Gruppe 1 2 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 hånddryg.
- Gruppe 2 2 x variationer af tril (arm, krop, ben, gulv)
- Gruppe 3 2 x variationer af studs:  
1 x studseserier med temposkift (minimum 4 studs)  
1 x studseserie med forflytninger (minimum 4 studs)
- Gruppe 4 3 x udvekslinger : (1 x kast - 0,4 - 2 x andre udvekslinger à 0,1)
- Gruppe 5 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 6 3 x venstrehåndsarbejde
- Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1, 2, 3 og 7 har du mulighed for at få 3 x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1, 2, 3 og 7 med venstre hånd.
- Gruppe 7 5 x kombiøvelser  
*Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,3 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maksimum 2,0 point. For eksempel redskabsøvelse samtidig med en balance under 90 grader fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for redskabsøvelsen + 0,1 for balance + 0,3 for kombiøvelsen = 0,5 point. Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværhed eller redskabssværhed. Bemærk: Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-, springet - kropssøvelsen. **OBS: Yderligere info s. 10***

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – føring/balance	0,1	0,2
2 – tril	0,1	0,2
3 – Variationer af studs	0,2	0,4
4 – Udveksling	Kast 0,4	0,6
	Andre 2 x 0,1	
5 – samarbejde	0,3	0,3
6 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
7 – kombiøvelser	0,4	2,0
Total for tekniske muligheder		4,0
Total for kropssværheder		2,0
Maksimum score for serie 2		6,0

## Tov

- Gruppe 1 **1 x** sving/kredsning. Her arbejdes i skulderled.
- Gruppe 2 **2 x** rotationer. Her arbejdes i håndled.  
- i forskellige retninger  
- foldet 2 eller 3 gange
- Gruppe 3 3 x forskellige sjippeserier:  
2 x sjippeserie -minimum to variationer af sjiip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie  
- en variation skal bestå af minimum 1 trin  
1 x Fri Sjiip - minimum 8 taktslag  
Du skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.  
Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning  
Der må gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 Udstrakt tov. Må ikke knække, skal være helt udstrakt og have en aktiv funktion.  
**Godkendes ikke ved seriens start eller slut.**
- Gruppe 5 **1 x** udveksling
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
Ud over de sværheder du kan udføre i gruppe 1, 2 og 8 har du mulighed for at få 3 x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1, 2 og 8 med venstre hånd.
- Gruppe 8 5 x kombiøvelser  
**Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,3 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maksimum 2,0 point. For eksempel redskabsøvelse samtidig med en balance under 90 grader fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for redskabsøvelsen + 0,1 for balance + 0,3 for kombiøvelsen = 0,5 point. Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværhed eller redskabssværhed. Bemærk: Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-, springet - kropssøvelsen. OBS: Yderligere info s. 10**

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

## Tøndebånd

- Gruppe 1     **2 x** sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled
- Gruppe 2     **2 x** rotationer om hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne er lige )
- Gruppe 3     **2 x** vendinger  
- med en/begge hænder, om krop, arm, hånd eller på gulv (vigtigt at tøndebåndet bliver stående på stedet ved vendinger på gulv).  
Passage gennem tøndebånd.
- Gruppe 4     2 x tril på gulv/krop/arme.
- Gruppe 5     **2 x** udvekslinger: ( 1 x kast/0,4 - **1 x** anden udveksling 0,2)
- 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     5 x kombiøvelser :  
**Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,3 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maksimum 2,0 point. For eksempel redskabsøvelse samtidig med en balance under 90 grader fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for redskabsøvelsen + 0,1 for balance + 0,3 for kombiøvelsen = 0,5 point. Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssværthed eller redskabssværthed. Bemærk: Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-, springet - kropsovelsen.**  
**OBS: Yderligere info s. 10**

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,2
2 – rotationer	0,1	0,2
3 – vendinger	0,1	0,2
4 – tril	0,1	0,2
5 – udvekslinger	Kast 0,4 / Anden 0,2	0,6
6 – samarbejdselement	0,3	0,3
7– venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 – kombiøvelser	0,4	2,0
Total for tekniske muligheder		4,0
Total for kropssværheder		2,0
Maksimum 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)  
Godkendes ikke ved seriens start eller slut.
- Gruppe 5 1 x udveksling med/uden kast
- 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 5 x kombiøvelser:

Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,3 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maksimum 2,0 point. For eksempel redskabsøvelse samtidig med en balance under 90 grader fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eksempel vil give 0,1 for redskabsøvelsen + 0,1 for balance + 0,3 for kombiøvelsen = 0,5 point. *Må gerne laves fra samme gruppe evt. balance, men skal varieres med enten en kropssvæathed eller redskabssvæathed.* Bemærk: Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-, springet - kropsovelsen.

**OBS: Yderligere info s. 10**

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	0,3	0,3
6 –samarbejde	0,3	0,3
7 - venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 –kombiøvelser	0,4	2,0
Total for tekniske muligheder redskab		4,0
Total for kropssvæathed		2,0
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 en række eller to 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 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/reservegymnaster 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		0,3 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		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 sværheder i henhold til reglement, enten samtidig eller efter hinanden indenfor 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.