

**REGLEMENT  
FOR  
GymDanmarks  
GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER**

**Pige – Tweens**

Version juni 2020

## Indhold

Reglement .....	3
Serie 1 (u/håndredskab) .....	3
Tekniske muligheder .....	3
Kropsbevægelser .....	3
Balancer .....	4
Spring .....	5
Trinkombinationer .....	5
Akrobatiske og smidighedsbevægelser .....	6
Kombinationsserier af forskellige bevægelsesgrupper .....	7
Forbudte bevægelser .....	7
Tekniske værdier .....	8
Hvornår tæller en A og en B sværhed ikke? .....	9
Serie 2 (m/håndredskab) .....	10
Tillægspoints / Bonuspoints + forklaring til redskabs kombiøvelser .....	11
Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder .....	12
Bold .....	12
Tov .....	13
Tøndebånd .....	15
Vimpel .....	16
Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2 .....	17
Gymnastisk kvalitet (1,3 point) .....	17
Koreografiens struktur (1,3 point) .....	17
Koreografiens originalitet og udtryk (1,3 point) .....	18
Fradrag i den kunstneriske værdi .....	19
Fradrag .....	20
Udførelse – serie 1 og 2 .....	20
Udførelsen skal vise .....	20

## Reglement

Pigerækken: to koreografier (serier) – én koreografi med og én uden håndredskab

Tweens række: en koreografi (serie) uden håndredskab

Serie 1 - Rytisk serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.15 min. – maksimum 2.45 min.
Antal gymnaster	8-12 gymnaster
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytisk serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 1.45 min. – maksimum 2.15 min.
Antal gymnaster	8-12 gymnaster Det er tilladt at max. 2 gymnaster deltager i serie 2, som ikke har deltaget i fri serie
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, og hvis 2 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden, bortfalder den.

**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:

- kropsbølger
- kropssving
- kropsbøjninger
- kropsrotation/vridning (min 75° ml. hofte og skulder)
- contraction
- release
- lean
- udfald med strakt krop frem/til siden/bagud
- 2 kropsserier (A) med 2 forskellige kropsbevægelser. Alle ovennævnte kan indgå.
- 2 kropsserier (B) med 3 forskellige kropsbevægelser. Alle ovennævnte 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).

## Balancer

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

Der findes statiske og dynamiske balancer. Balancer – pivoter er sidestillet, hvilket betyder, at når et hold skal vælge 2 balancer kan den ene være en pivot og den anden en balance eller man kan vælge 2 balancer som hidtil og for variationens skyld i koreografien, kan man vælge en pivot/balance som så kan placeres, som en del af en kombinationsserie.

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

Formen skal holdes og aftegnes sig gennem hele balancen.

Eksempler, statistiske:

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

Eksempler, dynamiske:

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

Det er tilladt at variere max. 1 balancesværlighed, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en passé-balance (A), mens ½ af gruppen udfører en Y-balance med krop (B).

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

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

## Spring

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

Det er tilladt at variere max. 1 spring-sværehed, så gruppen udfører 2 forskellige spring som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører et galop, mens ½ af gruppen udfører et hjortespring. Ved udførelse af forskellige spring er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

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

Eksempler:

- Galophop
- Ajaxhop (sprællemanshop)
- Saksehop
- Passéhop
- Hjortespring
- Kosakspring
- Spagatspring
- Kattespring
- Saksespagat
- Splitspring
- Flitsbue
- Et bens afsæt med ben løftet strakt frem/til siden/ bagud
- Battement, frem/til siden/tilbage
- Spring, der inkluderer en drejning eller en rotation
- Samlet hop med bagudbøjning af krop/ben (dobbelt ring)

## Trinkombinationer

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

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

Eksempler:

- chassé
- hurretrin/ haltehop
- sidehop
- X-gang
- storkeben
- variationer af gå og løb
- variationer af hurretrin/haltehop og sidehop
- 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 1 akrobatiske elementer og 3 smidighedsøvelser.

Eksempler på akrobatiske bevægelser:

- Vejrmølle
- Kolbøtte forlæns eller baglæns
- Splitrulle (sidelæns rulle m. ben ud i split)
- Sidelæns rulle strakt
- Stenrulle (sidelæns rulle sammenbøjet)
- Bryst stand (lys med balance på brystet) – flyttet fra smidighed til akrobatik

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. Bevægeudslag skal være min. 135° i ben og min. 80° i ryggen. Ved bagoverbøjning i ryggen er det skulderne, der skal ned i 80° ift. den opretstående stilling samtidig med at skulderne holdes på samme linje/level og der skal ses et jævnt svaj/bøjning gennem hele ryggen.

Spagat med højre ben og spagat med venstre ben kan tælle for 2 smidighedsøvelser, hvis dette udføres af alle gymnaster.

Eksempler, der viser smidighed:

Front (spagat): - Spagat på gulv (frontvendt hofte) (0,1 i smidighed).

- Stående front balance m/u håndfat 135° (0,1 for enkeltstående A-balance/ 0,2 for enkeltstående B-balance + 0,1 i smidighed).

Sidevendt: - Split på gulv- 180 grader (0,1 i smidighed).

- Side split Y-balance 135° (0,1 for enkeltstående A-balance/ 0,2 for enkeltstående B-balance + 0,1 i smidighed).

**BEMÆRK:** sidebalance kan laves spagat- eller splitvendt.

Bagud: - Bevægelser med kropsbøjning bagud min. 80° - 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 hofte må ikke løfte sig (ikke at forveksle med svane).
- Bro
- "Vugge/svane" (maveliggende, hvor fødder rører ved hovedet)

## Kombinationsserier af forskellige bevægelsesgrupper

Koreografien kan indeholde 3 kombinationsserier der er pointgivende. Serierne 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 kropssværheder i kombinationsserier får man point for både kropssværheder og kombinationsserier.

Eksempel.: Et lean, et vrid og et sving sat sammen med en balance, fås point for alle tre kropssværheder plus for kombinationsserien-dvs.  $0,2/\text{lean}+0,2/\text{vrid}+0,2/\text{sving}+0,3/\text{kombinationsserien}=0,9$  point.

## Forbudte bevægelser

Pararbejde er tilladt, når det ikke medfører for høj belastning.

Der gives fradrag for alle løft over skulderhøjde og ligeledes hvis løftet ikke er aktivt. Et aktivt løft defineres således: den løftede pige er aktiv ved afsæt, flyvefase og landing og bevægelsen er én flydende aktiv bevægelse uden stop. Disse vil blive fratrukket værdien af den tekniske karakter. Se fradragstabel i Bedømmelsesreglement.

## Tekniske værdier

Kropsbevægelser	Point pr. gang	Maximum
1 kropsbølge	0,2	0,2
1 kropssving	0,2	0,2
1 kropsrotation/vridning	0,2	0,2
1 lean	0,2	0,2
1 bøjning	0,2	0,2
1 contraction	0,2	0,2
1 release	0,2	0,2
2 A-serier (2 x 2 K)	0,3	0,6
2 B-serie (2 x 3 K)	0,4	0,8
Total		2,8

Balancer/pivot	Point pr. gang	Maximum
2 balancer	A 0,1 / B 0,2	0,4
1 balanceserie	A 0,2 / C 0,3 / D 0,4	0,4
Total		0,8

Spring	Point pr. gang	Maximum
2 spring	A 0,1 / B 0,2	0,4
1 springserie	A 0,2 / C 0,3 / D 0,4	0,4
Total		0,8

Trinkombination	Point pr. gang	Maximum
1 sekvens med arme/krop	0,3	0,3
Total		0,3

Akrobatiske/smidigheds bevægelser	Point pr. gang	Maximum
4 forskellige bevægelser	0,1	0,4
Total		0,4

Kombinationsserier	Point pr. gang	Maximum
3 forskellige serier	0,3	0,9
Total		0,9

Sværheder	Point pr. gang	Maximum
A + A = A	0,2	
A + B eller B + A = C	0,3	
B + B = D	0,4	

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.*



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

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

Se katalog vedrørende A og B momenter.

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

## Serie 2 (m/håndredskab)

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

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

De tekniske muligheder i serie 2 er:

1. Varierede rytmiske bevægelser, som viser gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet.
2. Der skal være skiftende brug af højre og venstre hånd samt begge hænder.
3. Alle gymnaster skal slutte med håndredskabet i koreografien – ikke nødvendigvis i berøring med det, men så med en anden gymnast. I tilfælde af tab af redskab i slutningen, skal gymnasten samle redskabet op.  
*Fradrag ved tabt redskab i slutningen:*
  - en gymnast helt ude af 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 2 eller flere gymnaster ikke udfører sværheden, bortfalder den.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
1 kropsbølge	0,1	0,1
1 kropssving	0,1	0,1
6 andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Total		0,8

Balancer/pivot-skal udføres i kombiøvelse	Point pr gang	Maximum
3 forskellige balancer- statisk/dynamisk	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6

Spring - skal udføres i kombiøvelse	Point pr gang	Maximum
3 forskellige spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6

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

### Tillægspoints / Bonuspoints

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

### 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 **1** x føringer/balancer  
Føring: udføres med en hånd.  
Balance: på hånd, ben, nakke eller fødder. Balance på hånd skal udføres med flad strakt hånd på håndflade eller håndryg.
- Gruppe 2 **1** x 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 Udvekslinger med/uden kast  
1 x kast over 4 meter samt 3 andre udvekslinger
- 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 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1,2, 3 og **7** med venstre hånd.
- Gruppe 7 **8** x kombiøvelser  
Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maks 1,6 point. F.eks.: redskabsøvelse samtidig med en A balance fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for redskabsøvelse + 0,1 for balancen + 0,1 for kombiøvelse = 0,3. *Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x Krop/acro/smidighed - 2 x frit valg(balance, spring eller krop) - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse el. kropsøvelse.*  
**BEMÆRK:** Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-springet-kropsøvelsen.  
**OBS: yderligere info s. 11**
- Gruppe 8 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. (Ulige antal: f.eks. 9 gymnaster=4 har 2 redskaber.) Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. **Godkendes ikke ved seriens start eller slut.**  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 bolde.*

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – føring/balance	0,1	0,1
2 – tril	0,1	0,1
3 – variationer af studs	0,1	0,2
4– udveksling	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,3 0,3
5 – samarbejde	0,3	0,3
6 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
7– kombiøvelser	0,2	1,6
8– to redskaber	0,3	0,3
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
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 2 x sjippeserier med variation  
- minimum 3 variationer af sjiip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie  
- en variation skal bestå af minimum 1 trin  
Du skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.  
Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning.  
Der må gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 1 x dobbelt hop  
- bøjet hofteled/knæled/strakte fodled  
- strakt hofteled/ knæled/strakte fodled
- Gruppe 5 Udstrakt tov. Må ikke knække, skal være helt udstrakt og have en aktiv funktion.  
**Godkendes ikke ved seriens start eller slut.**
- Gruppe 6 Udvekslinger m/u kast  
1 x kast over 4 m samt 1 anden udveksling.
- Gruppe 7 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 8 3 x venstrehåndsarbejde  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1,2 og 9, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1, 2 og 9 med venstre hånd.
- Gruppe 9 **8 x kombiøvelser:**  
Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maks 1,6 point. F.eks.: redskabsøvelse samtidig med en A balance fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for redskabsøvelse + 0,1 for balancen + 0,1 for kombiøvelse = 0,3. *Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x Krop/acro/smidighed - 2 x frit valg(balance, spring eller krop) - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse el. kropsøvelse.*  
**BEMÆRK:** Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-springet-kropsøvelsen.  
**OBS: yderligere info s. 11**
- Gruppe 10 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. (Ulige antal: f.eks. 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber). Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd.  
**Godkendes ikke ved seriens start eller slut.**  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Se pointskema på næste side

Tov

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – sving/kredsninger	0,1	0,1
2 – rotationer	0,1	0,2
3 – sjippeserier	0,1	0,2
4 – dobbelt hop	Bøjet hofteled/knæled: 0,1 Strakt hofteled/knæled: 0,2	0,2
5 – udstrakt tov	0,1	0,1
6– udvekslinger	Alm udvekling: 0,1 Kast 4 meter 0,3	0,1 0,3
7 – samarbejdselement	0,2	0,2
8 – venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
9 – kombiøvelser	0,2	1,6
10 – to redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

### Tøndebånd

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled.
- Gruppe 2 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).
- Gruppe 4 1 x tril på gulv/krop/arme.
- Gruppe 5 Udvekslinger med/uden kast  
1 kast over 4 meter samt 2 andre udvekslinger
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1, 2, 3 og 8, har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1,2, 3 og 8 med venstre hånd.
- Gruppe 8 **8 x kombiøvelser:**  
Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maks 1,6 point. F.eks.: redskabsøvelse samtidig med en A balance fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for redskabsøvelse + 0,1 for balancen + 0,1 for kombiøvelse = 0,3. *Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x Krop/acro/smidighed - 2 x frit valg(balance, spring eller krop) - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse el. kropsovelse.*  
**BEMÆRK:** Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-springet-kropsovelsen.  
**OBS: yderligere info s. 11**
- Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 tøndebånd i minimum 8 taktslag. (Ulige antal: f.eks.: 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber.) Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd. **Godkendes ikke ved seriens start eller slut.**  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 - sving/kredsninger	0,1	0,2
2 – rotationer	0,1	0,2
3 - vendinger	0,1	0,2
4 –tril	0,1	0,1
5 – udveklinger	Kast over 4m: 0,3	0,3
	Andre udvekslinger: 0,1	0,2
6 - samarbejdselement	0,2	0,2
7- venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8- kombiøvelser	0,2	1,6
9 – to redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0

## Vimpel

- Gruppe 1 1 x sving/kredsning.
- Gruppe 2 2 x serpentiner i forskellige planer
- Gruppe 3 2 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 Udvekslinger med/uden kast  
1 kast over 4 meter samt 2 andre udvekslinger
- Gruppe 6 1 x samarbejde (ikke udveksling), noget man ikke kan lave alene.
- Gruppe 7 3 x venstrehåndsarbejde.  
Ud over de sværheder du kan lave i gruppe 1, 2, 3 og 8 har du mulighed for at få 3x 0,1 ekstra point ved at udføre gruppe 1,2, 3 og 8 med venstre hånd.
- Gruppe 8 **8 x kombiøvelser:**  
Ved at kombinere en redskabsøvelse (redskabet skal være aktivt/i funktion/i bevægelse) med en af sværhederne fra serie 1, kan opnås 0,1 points pr. gang for kombi + 0,1 for redskabsøvelse, maks 1,6 point. F.eks.: redskabsøvelse samtidig med en A balance fra fri serie. Man får for alle sværheder, så dette eks vil give 0,1 for redskabsøvelse + 0,1 for balancen + 0,1 for kombiøvelse = 0,3. *Point gives for: 2 x balance - 2 x spring - 2 x Krop/acro/smidighed - 2 x frit valg (balance, spring eller krop) - SKAL være forskellige, varieres med redskabsøvelse eller kropsovelse.*  
**BEMÆRK:** Redskabsøvelsen skal udføres samtidig med/i balancen-springet-kropsovelsen.  
**OBS: yderligere info s. 11**
- Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 vimpler i minimum 8 taktslag. (Ulige antal: f.eks.: 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber). Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd. **Godkendes ikke ved seriens start eller slut.**  
*Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.*

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – sving/kredsning	0,1	0,1
2 – serpentiner	0,1	0,2
3 - spiraler	0,1	0,2
4 – udstrakt vimpel	0,2	0,2
5 - udveksling	Kast over 4m: 0,3	0,3
	Andre udvekslinger: 0,1	0,2
6 –samarbejde	0,2	0,2
7 - venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 –kombiøvelser	0,2	1,6
9 – to redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,5
Maximum score for serie 2		6,0



## Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2

### Gymnastisk kvalitet (1,3 point)

Koreografien skal vise kendetegnene for Grand Prix Rytme gymnastik.

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

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

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

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

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

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

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

### Koreografiens struktur (1,3 point)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Koreografiens bevægelser og stil samt musik skal være i overensstemmelse og være varieret. Bevægelser og musik skal passe sammen. Musikken skal være rytmisk varieret. Man skal tydeligt høre variation af

musikken. Det kan være hurtig, langsom, førende og/eller svingende. Musikken og evt. tema skal svare til idéen og udtrykket i koreografien. Koreografien skal udnytte musikkens struktur, f.eks. ved en vekslen mellem brugen af baggrunds-rytmen og melodien. Bevægelser og stil samt musikkens rytme skal passe sammen.

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

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

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

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

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

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

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

Musik og bevægelser skal slutte samtidig.

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

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

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

## Passivt redskab

Et redskab i funktion er ikke passivt. Se dokumentet om redskabsteknik.

### Hvis redskabet ikke er i funktion, men fastholdes:

Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i en af to på hinanden følgende øvelser. Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.

## Frdrag

Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng		0,2 point
Musikken opleves som baggrundsmusik		9
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.