

# **Gym**Danmark

## Rytmisk Gymnastik



Duo/trio gruppe – nationalt reglement

Sæson 2020-2021

## Indholdsfortegnelse

<b>INDLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>FÆLLESBESTEMMELSER FOR DUO/TRIO KONKURRENCER.....</b>	<b>4</b>
Antal gymnaster .....	4
Ældre el. yngre gymnaster .....	4
Antal øvelser .....	4
Varighed .....	4
Konkurrenceguld .....	5
Musik.....	5
Bedømmelse .....	5
<b>NATIONALT REGLEMENT .....</b>	<b>6</b>
Aldersgrupper .....	6
<b>INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT.....</b>	<b>7</b>
Mini gruppe.....	7
Rekrut gruppe .....	8
Samarbejde .....	8
Junior gruppe .....	10
Senior gruppe.....	11
Samarbejde i duo/trio – forklaring:.....	12
<b>RSG - KONTAKTPERSONER .....</b>	<b>13</b>

## INDLEDNING

Reglementet er lavet på baggrund af det internationale gruppereglement, men med diverse nationale tilpasninger.

(Reglementet egner sig derfor ikke til eventuelle duo-trio-grupper, der satser internationalt. Hvis man satser internationalt, skal man følge de nordiske duo/trio retningslinjer)

Det er derfor nødvendigt også at have det internationale reglement. Dette kan findes på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

Dette er en udvidelse til den nationale håndbog, så det er derfor også en nødvendighed at have denne, for at se de generelle regler for konkurrencer mm.

Håndbogen kan findes på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk)

## FÆLLESBESTEMMELSER FOR DUO/TRIO KONKURRENCER

Se desuden håndbogen under "fælles bestemmelser for hruppe konkurrencer" for yderligere bestemmelser for alle grupper.

### Antal gymnaster

---

Duo: 2 gymnaster

Trio: 3 gymnaster

### Ældre el. yngre gymnaster

---

Duo:

- 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.

Demi:

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

### Antal øvelser

---

Duo-/demigrupper har én serie med valgfrit redskab.

- Vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

Mini og rekruit grupper: skal have samme redskab på hele gruppen

- Hvis man som mini vælger køller, må man gerne nøjes med en kølle pr. gymnast

Junior og senior grupper: må gerne have to forskellige redskaber

**Ved konkurrencen køres serien to gange.**

**Vinderen findes ud fra summen af karaktererne for de to serier.**

### Varighed

---

Serien skal være mellem 1.15 – 1.30 minutter

## 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

## Musik

---

Frit valg. Dog skal de generelle etiske retningslinjer overholdes (se Code of points (*punkt 1.5 under "Generalities"*))

Det er tilladt at have sang på musikken.

## Bedømmelse

---

Minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 4 dommerteams:

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere

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

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere

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

Fradrag jf. det internationale gruppereglement.

## NATIONALT REGLEMENT

### Aldersgrupper

Der gælder de samme aldersfordelinger, som for grupper.

Række	Antal	Redskaber	Længde
<b>Mini</b> (årgang 2011 og yngre) <i>En gymnast må i konkurrenceåret            højst fylde 10 år</i>	2 eller 3	Valgfrit (ens redskab for alle gymnaster)	1:15-1:30 min
<b>Rekrut</b> (årgang 2010 + 2009 + 2008) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret            fylde 11, 12 eller 13 år</i>	2 eller 3	Valgfrit (ens redskab for alle gymnaster)	1:15-1:30 min
<b>Junior</b> (årgang 2008 + 2007 + 2006) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret            fylde 13, 14 eller 15 år</i>	2 eller 3	Valgfrit (tilladt at kombinere)	1:15-1:30 min
<b>Senior Division</b> (årgang 2005 eller ældre) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret            fylde 16 år eller mere</i>	2 eller 3	Valgfrit (tilladt at kombinere)	1:15-1:30 min

Det er muligt at deltage i duo med 3 gymnaster, dvs. med en reserve. Ved tilmelding af "ekstra" gymnast kan denne 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!

## INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT

### Mini gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
<b>Redskab</b>	Min./max. 3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der **skal** i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

#### Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

#### **BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der **skal** være 1 BD fra hver grupper (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

#### Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder ved manglende 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)"*)

#### Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i samarbejdet før dette er gyldigt
  - 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
<b>Redskab</b>	Min./max. 3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der **skal** i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

### Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

### **BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der **skal** være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

### Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder ved manglende 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 samarbejdet før dette er gyldigt
  - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)





## Junior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk)

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
<b>Redskab</b>	Min./max. 3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der **skal** i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

**BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der **skal** være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder ved manglende 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 samarbejdet før dette er gyldigt
  - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

## Senior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk)

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
<b>Redskab</b>	3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der **skal** i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

**BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der **skal** være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder ved manglende 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 samarbejdet før dette er gyldigt
  - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

## Samarbejde i duo/trio – forklaring:

Typer af samarbejde og værdi følger det internationale gruppereglement, men med visse tilpasninger:

Type	Forklaring/kriterier	Værdi	Duo/trio tilpasning
<b>CC</b>	1) 2 "byt/udveksling" af redskaber 2) På to forskellige måder (kast, slide, tril, studs, etc.) 3) Byttene/udvekslingerne er af et eller flere redskaber	0,1	
<b>C↗</b>	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	0,2	
<b>C⇓</b>	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.)	0,2	
<b>CR CR2</b>	Kast (af en eller flere gymnaster → grib af eget <u>eller</u> partners redskab efter: - <b>Rotation</b> i kast <u>eller</u> når redskab er i luften - Rotation kan udføres som løft vha. partnere	0,2 0,3	For at få CR2 skal <u>alle</u> gymnaster udføre rotation (dvs. i trio er det alle tre gymnaster som skal udføre rotation)
<b>CRR CRR2</b>	Kast (af en eller flere gymnaster) → grib af eget <u>eller</u> partners redskab efter: - <b>Rotation</b> i kast <u>eller</u> når redskab er i luften - <b>Med passage</b> over/under/gennem redskab eller andre gymnaster - Rotation kan udføres som løft vha. partnere	0,3 0,4	For at få CRR2 skal <u>alle</u> gymnaster udføre rotation (dvs. i trio er det alle tre gymnaster som skal udføre rotation)
<b>CRRR</b>	Kast (af en eller flere gymnaster) → grib af eget <u>eller</u> partners redskab efter: - Passage igennem partners redskab mens dette er i luften - Ingen gymnaster må røre redskabet mens dette passerer - Med rotation	0,5	

- Mulighed for tilføjelse af ekstra +0,1 (ved **C↗**, **C⇓**, **CR**, **CRR**, **CRRR**)
  - Uden hænder (kast og/eller grib)
  - Uden for synsfelt (kast og/eller grib)
- Mulighed for kombination af **C↗** og **C⇓** i forbindelse med kast/grib i **CR**, **CRR**, **CRRR**

## RSG - KONTAKTPERSONER

---

Fællesmail til RSG gruppen: [res-rsg@gymdanmark.dk](mailto:res-rsg@gymdanmark.dk)

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

Helle Jensen  
E-mail: [hje@GymDanmark.dk](mailto:hje@GymDanmark.dk)

Uddybende spørgsmål til håndbogen:

Sofie Jørgensen  
E-mail: [s.joergensen94@gmail.com](mailto:s.joergensen94@gmail.com)

---

### FORBUNDSKONTORET

---

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

**Sportskoordinator for Rytmisk Gymnastik**  
Espen Larsen  
E-mail: [esl@GymDanmark.dk](mailto:esl@GymDanmark.dk)  
Tlf.: 51 71 29 12