

# Gym Danmark

## Rytmisk Gymnastik



## Håndbog i rytmisk gymnastik

Sæson 2021-2022

## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>INDLEDNING</b> .....	<b>4</b>
<b>STARTGEBYR mv.:</b> .....	<b>4</b>
<b>MUSIK TIL KONKURRENCER</b> .....	<b>5</b>
<b>KONKURRENCEGULV:</b> .....	<b>5</b>
<b>FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE OG GRUPPE KONKURRENCER</b> .....	<b>6</b>
Tilmelding .....	6
Deltagelse/kvalifikation .....	6
Licenskontrol.....	6
Økonomi .....	6
Diplom.....	7
Startorden.....	7
Omkøring af serie.....	7
Manglende gymnast .....	7
Gengangere.....	8
Redskaber .....	8
Dispensation .....	8
Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer .....	8
Dommerkontakt.....	8
Dommersammensætning .....	9
Bestemmelsernes gyldighed .....	9
<b>INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT</b> .....	<b>10</b>
<b>DIFFICULTY KRAV</b> .....	<b>11</b>
Mikro.....	11
Mini.....	12
Rekrut .....	13
Pre-junior .....	14
Junior 1. og 2. division .....	15
Senior 1. og 2. division .....	16
<b>ARTISTISKE KRAV – alle rækker</b> .....	<b>17</b>
<b>ELEMENTER I SERIEN – Uddybning</b> .....	<b>18</b>
Difficulty of Body (DB).....	18
Full body waves (W).....	18
Fundamentals .....	18
Dynamic Elements with Rotation (R) .....	20
Difficulty of apparatus (DA) .....	20
Akrobatisk kombination (AK) .....	20
Tjeklister til individuelle serier .....	22
<b>GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT</b> .....	<b>23</b>
<b>DIFFICULTY KRAV</b> .....	<b>24</b>
Mini gruppe .....	24
Rekrut gruppe .....	26
Junior gruppe .....	28
Senior gruppe .....	30
<b>ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker</b> .....	<b>32</b>

<b>ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning</b> .....	<b>33</b>
Difficulty of Body (DB).....	33
Difficulty with exchange (DE) .....	33
Full body waves (W).....	33
Fundamentals .....	33
Dynamic Elements with Rotation (R) .....	34
Difficulty with collaboration (DC).....	34
<b>DUO / TRIO – KONKURRENCE</b> .....	<b>36</b>
Aldersgrupper .....	36
Antal gymnaster .....	36
Særskilt reglement .....	36
Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior).....	36
Indhold i serien .....	36
<b>YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:</b> .....	<b>37</b>
<b>DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK</b> .....	<b>38</b>
<b>RSG - KONTAKTPERSONER</b> .....	<b>40</b>
<b>KONKURRENCER – SÆSON 21/22</b> .....	<b>41</b>

## INDLEDNING

Håndbogen er et nationalt reglement, som bygger det på det internationale "Code of Points" fra FIG. Det er derfor også nødvendigt at have det internationale reglement.

Dette kan hentes på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

## STARTGEBYR mv.:

Kan ses ved tilmelding til de enkelte konkurrencer

## MUSIK TIL KONKURRENCER

Alle serier skal i deres totale længde udføres med musikalsk akkompagnement.

- Krav: Se det internationale Code of Points (*punkt 12 under "A - Generalities"*)

Ved GymDanmark konkurrencer skal musikken uploades online.

Ved privatkonkurrencer er det op til den organiserende forening hvordan musikken fremsendes/medbringes. Medbring altid musikken med på USB/telefon/iPad som reserve til konkurrencer.

### **Mp3:**

Lydfilen skal være navngivet med følgende:

- Gymnastens navn – klub – række – redskab
  - o Eks. Anne Andersen – Hjerting IF – rekrut – bold

Den organiserende forening vælger deadline for indhentelse af musik og GymDanmark henstiller til at denne deadline overholdes.

## 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

## FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE OG GRUPPE KONKURRENCER

### Tilmelding

---

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest **15. januar 2022** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk).

### Deltagelse/kvalifikation

---

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde individuelle gymnaster og grupper til konkurrencer.

En gymnast kan i samme sæson kun stille op som individuel i én række ved officielle GymDanmark konkurrencer. Der kan søges om dispensation fra denne regel hos URG.

En gymnast eller gruppe kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence.

- Det er tilladt for én gymnast i en gruppe også at deltage i en anden gruppe.

Man skal deltage ved regionsmesterskaberne for at kunne deltage ved Danmarks mesterskaberne. Ved sygdom eller anden grund til at deltage i regionsmesterskaberne bliver forhindret, skal URG kontaktes for dispensation.

### Licenskontrol

---

Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.

Individuel: Hvis der deltager 1-10 gymnaster i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 deltagende gymnaster udtrækkes 2 til kontrol, ved 21-30 deltagende gymnaster udtrækkes 3 til kontrol, osv.

Gruppe: Licenskontrol ved 10 eller under deltagende gymnaster i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 deltager udtrækkes 2, etc.

### Økonomi

---

Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr. Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

## Diplom

---

Gymnaster der fuldfører en konkurrence, modtager et GymDanmark-diplom med angivelse af placering og points.

Mikro: deltagerne vil ikke blive placeret. De vil blive bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrencen, på deres egne gymnaster. Gymnasterne modtager et diplom for deltagelse

Mini: nr. 1, 2 og 3 opråbes med navn og karakter. Resten opråbes efter starttrækkefølge og modtager et diplom for deltagelse. Alle bliver bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrence

## Startorden

---

Fremkommer ved lodtrækning.

Starttrækkefølgen bliver tilkendegjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

## Omkøring af serie

---

Glemmer en gymnast sin serie eller kommer til skade under en serie, kan hun få lov at køre denne igen – uanset alder og hvilken række hun stiller op i.

Det er trænerens opgave at meddele ved dommerbordet om gymnasten vil køre sin serie igen.

Gymnasten får lov at vise sin serie igen, som den sidste i den igangværende rotation.

Det er den første gennemkøring som tæller med i den samlede score, uanset hvor meget gymnasten når at udføre. Dommerne skal derfor bedømme det som gymnasten har udført indtil hun forlader gulvet.

- D-dommere: bedømmer det som de har set. Der påføres de relevante fradrag ift. manglende DB, W, R, DA og fundamentals
- A-dommere: giver fradrag på 10,00, således at den samlede artistiske karakter giver 0,00
- E-dommere: giver fradrag på 10,00, således at den samlede udførelseskarakter bliver 0,00

## Manglende gymnast

---

Der er forudbestemt minimum 5 gymnaster skal være på gulvet. Hvis dette ikke imødekommes, vil der blive påført et fradrag på 0,5 for manglende gymnast

## Gengangere

---

Gymnaster må gerne deltage på flere grupper/duo/trio. Dog må max. 1 gymnast på gruppen være "genganger". Det er dermed ikke tilladt for en klub at lave en 5 mands gruppeserie + en duo og en trio med de samme gymnaster.

- *Uddybning: Hvis en klub har junior gruppe, hvor der af en årsag er en gymnast som ikke kan deltage ved konkurrencen, er det tilladt at en gymnast fra en anden gruppe kan træde til. Fx hvis klubben har en rekrut duo, kan en af gymnasterne herfra træde til og dermed være "genganger"*

## Redskaber

---

Der er kommet nye internationale regler vedrørende godkendte redskaber. Da disse redskaber er dyre, er der ikke et krav om disse redskaber til nationale konkurrencer.

Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer. Dog skal redskaberne passe til den enkelte gymnast. NB! Vimpellængde: Mini-junior= min. 5 meter, Senior= min. 6 meter

## Dispensation

---

Udvalget kan dispensere fra gældende regler ved regions- og nationale mesterskaber.

Se kontaktinformation bagerst i håndbogen.

## Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer

---

Der foreligger en procedure til udtagelse til NM, EM, VM og Skåne-Danmark landskamp. Denne kan findes i "eliteskrivet", som findes på GymDanmarks hjemmeside.

## Dommerkontakt

---

Det er ikke tilladt at kontakte/kommunikere med dommere under afholdelse af konkurrencen. Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag.



Har man spørgsmål vedrørende feedback eller bedømmelse kan den dommeransvarlige eller URG kontaktes efter afholdelse af konkurrencen.

### Dommersammensætning

Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på fig. 4 dommerteams:

		Individuel	Gruppe
Difficulty	D1	Kropssværheder (DB) Fulde kropsbølger(W) Risiko (R))	Kropssværheder (DB) Udvekslinger (DE) Fulde kropsbølger(W) Risiko (R))
	D2		
	D3	Redskabssværheder (DA) Fundamentals Akrobatisk kombination i fri serie (AK)	Samarbejder (DC) Fundamentals
	D4		
Artistry (kunstnerisk udførelse)	A1	Artistiske fradrag	Artistiske fradrag
	A2		
Execution (teknisk udførelse)	E1	Tekniske fradrag	Tekniske fradrag
	E2		

### Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og eventuelle nye regler hvert fjerde år (efter de olympiske lege)

Bemærk, at der ofte kommer rettelser og det er derfor en god idé at holde sig opdateret via. FIG's hjemmeside.

Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

På GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) samt [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

## INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
<b>Mikro</b> (årgang 2014 eller yngre) <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 8 år</i>	1 serie	1 serie uden håndredskab	60-90 sek
<b>Mini</b> (årgang 2015 + 2014 + 2013 + 2012) <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab *	60-90 sek
<b>Rekrut</b> (årgang 2011 + 2010) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 11 eller 12 år</i>	3 serier	1 serie uden håndredskab 2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<b>Pre-junior</b> (årgang 2009) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>	4 serier	1 serie uden håndredskab 3 serier med håndredskab *	75-90 sek
<b>Junior 2. Division</b> (årgang 2008 + 2007) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år</i>	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<b>Junior</b> (årgang 2008 + 2007) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år</i>	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationalt reglement (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek
<b>Senior 2. Division</b> (årgang 2006 eller ældre) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<b>Senior 1. Division</b> (årgang 2006 eller ældre) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationalt reglement (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek

\* vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

- Dog ikke muligt at vælge tov i senior

## DIFFICULTY KRAV

### Mikro

D	Difficulty of Body (DB)	Full body waves (W)	Akrobatisk kombination (AK)
Fri serie	Min. 4 (en af hver)	Min. 2	Intet min/max
Fradrag	-0,3	-0,3	-

#### Difficulty of Body (DB)

- Min. et spring, en balance, en pivot (den fjerde obligatoriske DB er valgfri)
  - o Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 7 godkendte DB med højest værdi tæller

#### Akrobatisk kombination (AK)

- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
- Værdi: 0,2

## Mini

D	Difficulty of Body (DB)	Full body waves (W)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Fundamentals	Akrobatisk kombination (AK)
Fri serie	Min. 6 (2 af hver)	Min. 2	÷	÷	÷	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en af hver)	Min, 2	Min. 1 – max. 4	Min. 1 Max. 15	Min. 2 eller 1 af hver	÷
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-	-0,3	-

Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri serie) – min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
  - o Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 7 godkendte DB med højest værdi tæller

Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger i en serie.
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,1 ved 1 rotation.
  - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Min. 1 – max. 4 R pr. serie

Difficulty of Apparatus

- Består af redskabsbase og min. 1 kriterie
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - o Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min. 1 - Max. 15 – bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Max 9 med DB som kriterie og max. 3 med pre-akrobatisk element

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
  - o 2 skal udføres 2 gange og 2 skal udføres 1 gang pr. serie
  - o Se Code of Points (*punkt 3 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

Akrobatisk kombination (AK)

- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
- Værdi: 0,2

## Rekrut

D	Difficulty of Body (DB)	Full body waves (W)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Fundamentals	Akrobatisk kombination (AK)
<b>Fri serie</b>	Min. 6 (2 af hver)	Min. 2	÷	÷	÷	Intet min/max
<b>Redskab</b>	Min. 3 (en af hver)	Min, 2	Min. 1 – max. 4	Min. 1 Max. 15	Min. 2 eller 1 af hver	÷
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-	-0,3	-

### Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri serie) – min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
  - o Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 7 godkendte DB med højest værdi tæller
- Min. 2 DB skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd (bold og vimpel)
  - o Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt

### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger i en serie.
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

### Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Min. 1 – max. 4 R pr. serie

### Difficulty of Apparatus

- Består af redskabsbase og min. 2 kriterier
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - o Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min. 1 - Max. 15 – bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Max 9 med DB som kriterie og max. 3 med pre-akrobatisk element

### Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
  - o 2 skal udføres 2 gange og 2 skal udføres 1 gang pr. serie
  - o Se Code of Points (*punkt 3 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

### Akrobatisk kombination (AK)

- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
- Værdi: 0,2

## Pre-junior

D	Difficulty of Body (DB)	Full body waves (W)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Fundamentals	Akrobatisk kombination (AK)
<b>Fri serie</b>	Min. 6 (2 af hver)	Min. 2	÷	÷	÷	Intet min/max
<b>Redskab</b>	Min. 3 (en af hver)	Min, 2	Min. 1 – max. 4	Min. 1 Max. 15	Min. 2 eller 1 af hver	÷
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-	-0,3	-

Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri serie) – min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
  - o Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 7 godkendte DB med højest værdi tæller
- Min. 2 DB skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd (bold og vimpel)
  - o Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt

Full body waves (W)

- Sekventiel Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger i en serie.
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Min. 1 – max. 4 R pr. serie

Difficulty of Apparatus

- Består af redskabsbase og min. 2 kriterier
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - o Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min. 1 - Max. 15 – bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Max 9 med DB som kriterie og max. 3 med pre-akrobatisk element

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
  - o 2 skal udføres 2 gange og 2 skal udføres 1 gang pr. serie
  - o Se Code of Points (*punkt 3 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

Akrobatisk kombination (AK)

- Består af min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
- Værdi: 0,2

## Junior 1. og 2. division

*Følger internationalt junior reglement (Code of points – Technical Program for Junior Individual Exercise)*

D	Difficulty of Body (DB)	Full body waves (W)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min. 3 (en af hver)	Min. 2	Min. 1 – max. 4	Min. 1 Max. 15	Min. 2 eller 1 af hver (se under redskab)
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-	-0,3

### Difficulty of Body

- Min. et spring, en balance, en pivot
  - o Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 7 godkendte DB med højest værdi tæller
- Min. 2 DB skal redskabshåndteringen udføres med ikke-dominante hånd (bold og vimpel)
  - o Fradrag på 0,3 påføres, hvis dette ikke er opfyldt

### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger i en serie.
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

### Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Min. 1 – max. 4 R pr. serie

### Difficulty of Apparatus

- Består af redskabsbase og min. 2 kriterier
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - o Se skemaer i Code of Points (punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)")
- Min. 1 - Max. 15 – bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Max 9 med DB som kriterie og max. 3 med pre-akrobatisk element

### Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
  - o 2 skal udføres 2 gange og 2 skal udføres 1 gang pr. serie
  - o Se Code of Points (punkt 3 under "B - individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

## Senior 1. og 2. division

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

D	Difficulty of Body (DB)	Full body waves (W)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Fundamentals
Redskab	Min. 3 (en af hver)	Min. 2	Min. 1 – max. 5	Min. 1 Max. 20	Min. 2 eller 1 af hver (se under redskab)
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-	-0,3

### Difficulty of Body

- Min. et spring, en balance, en pivot
  - o Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 9 godkendte DB med højest værdi tæller

### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger i en serie.
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

### Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Min. 1 – max. 5 R pr. serie

### Difficulty of Apparatus

- Består af redskabsbase og min. 2 kriterier
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - o Se skemaer i Code of Points (punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)")
- Min. 1 - Max. 20 – bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Max 9 med DB som kriterie og max. 3 med pre-akrobatisk element

### Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 4 'fundamentals' for hvert redskab
  - o 2 skal udføres 2 gange og 2 skal udføres 1 gang pr. serie
  - o Se Code of Points (punkt 3 under "B - individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental



## ARTISTISKE KRAV – alle rækker

A	Dansetrin	Dynamiske skift	Variation I kast
Redskab+fri	Min. 2	Min. 2	Max. 3 identiske
Fradrag	-0,5 / -1,0	-0,3 / -0,5	-0,3

### Dansetrin

Der skal i en serie være min. 2 dansetrin

- Fradrag på 0,5 pr. manglende dansetrin

Krav til dansetrin:

- Min. 8 sekunder
  - o Det er tilladt at udføre DA hvis ikke disse afbryder karakteren
  - o Det er tilladt at udføre DB med en værdi på 0,1 (fx cabriole, passé, m.fl.)
- Tydelig karakter/stil
  - o Stil kan fx være ballet, tango, folkedans, moderne, osv.
- Bevægelser skal passe til musikkens rytme
- Min. 2 forskellige typer af "travelling" (den måde gymnasten bevæger sig hen over gulvet)

Dansetrin er ikke gyldige ved følgende:

- Kortere end 8 sek.
- Statisk redskab
- Højt kast
- Pre-akrobatisk element
- Risiko (R)
- Tab af redskab (som medfører at der ikke er 8 sekunders sammenhængende dans)
- Mistet balance med support på hånd/redskab eller fald
- Hele dansen er udført på gulvet (siddende, liggende, osv.)

### Dynamiske skift

- Der skal være minimum 2 skift I gymnastens og/ellers musikkens dynamik
  - o Fradrag på 0,3 ved mindre end to skift og 0,5 ved ingen skift i dynamik

### Variation i kast og grib

- Der må ikke være mere end 3 identiske kast og/eller grib i en serie (fx alm. En-hånds kast med bold)
  - o Fradrag på 0,3 hvis der er mere end tre identiske kast og/eller grib

Yderligere artistiske fradrag kan ses i skema i "Code of Points – C – Artistry (A) punkt 12 individual artistic faults"

## ELEMENTER I SERIEN – Uddybning

### Difficulty of Body (DB)

Der findes 3 grupper af DB, som alle skal være repræsenteret i en serie

- Spring
- Balancer
- Pivoter

Krav til DB:

- Skal udføres i henhold til beskrivelse i det international CoP (se skemaer)
  - o Eks.: 180° split/spagat, lukket ring, hoved skal røre ved ben i bagoverbøjning, m.m.
- Skal i redskabsserier kombineres med en redskabshåndtering (denne må ikke gentages i næste DB)

#### Kombinations DB:

DB kan udføres isoleret ellers som kombinations DB. En kombinations DB består af to sammensatte DB fra samme eller forskellige grupper og tæller som én DB. Der må maksimalt være tre kombinerede DB i en serie:

- krav om en redskabshåndtering pr. DB i kombinationen (altså 2 håndteringer pt. kombinations DB)

1. DB	2. DB	Skift af standben mellem DB	Hæl support i overgang	DB i relevé	Kommentar
Spring	Spring	÷	√		Spring med samlet afsæt kan ikke benyttes
	Balance	÷	√	√	
	Pivot	÷	√	√	
Balance	Spring	÷	√		(Se under spring)
	Balance	÷	÷	√	Skift af ben eller krops position
	Pivot	÷	√	√	
Pivot	Spring	÷	√		(Se under spring)
	Balance	÷	÷	√	
	Pivot	÷	÷	√	

### Full body waves (W)

Der skal i alle serier være 2 helkropsbølger.

Disse kan – men skal ikke – være fra ”difficulty table (#11, 13)” i Code of Points.

Hvad er en bølge ifølge Code of Points: En helkropsbølger er en sekventiel sammentrækning og ”release” af alle kroppens muskler langs kæden af kropssegmenter, ligesom en elektrisk strøm, fra hovedet, gennem hofterne og ned til fødderne (eller omvendt). Inddragelse af armene i bølgen afhænger af redskabshåndteringen og/eller koreografien.

### Fundamentals

Til hvert redskab tilhører der fire fundamentale redskabshåndteringer som skal være repræsenteret i en serie 2 eller 1 gang:

Antal	TOV	
2		Passage gennem tovet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele
2		Echappé: Slip og grib den ene ende af tovet, mens den anden holdes i hånden
1		Serie af min. 3 sji
1		Grib en knude af tovet i hver hånd (lille eller stort kast)

Antal	TØNDEBÅND	
2		Stort tril af tøndebånd over minimum to kropsdele
2		Rotationer af tøndebånd rundt om dets akse, rundt om hånden eller anden kropsdel
1		Rotationer af tøndebånd rundt om hånden eller anden kropsdel
1		Passage gennem tøndebåndet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele

Antal	BOLD	
2		Stort tril af bold over minimum to store kropsdele
2		8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen
1		Grib bolden i en hånd (fra højt kast)
1		Studs. Kan være 3 små studs (under knæhøjde) eller et stort (over knæhøjde)

Antal	KØLLER	
2		Mølle. Én mølle består af 4-6 små cirkler med skiftevis krydsede og ikke-krydsede håndled.
2		Små kast af ulåste køller med min. 360° rotation
1		Asymmetrisk bevægelse af begge køller (en i hver hånd) Forskellig bevægelse eller amplitude OG plan eller retning
1		Små cirkler med køller (en i hver hånd)

Antal	VIMPEL	
2		Spiraler
2		Takker
1		Boomerang: kast og træk pinden tilbage ved at holde i båndet.
1		Echappé / svipkast

## Dynamic Elements with Rotation (R)

---

Består af følgende actioner:

1. Højt kast (mere end to gange gymnastens højde)
2. Min. 2 rotationer på 360° i redskabets flyvefase (basisrotationer)
3. Grib af redskab (obs. Ved vimpel er det pinden som skal gribes)

Typer af rotation:

1. Pre-akrobatiske elementer (13 grupper)
2. Vertikale rotationer (4 grupper)
3. DB med rotation på 360°

Under hver type må hver gruppe af rotationer kun benyttes i én R enten isoleret eller i en serie

- Ved gentagelse i en ny R, kan R med gentagelse ikke godkendes, men der er intet fradrag.
  - o Eks: hvis der benyttes *passé hop* – gruppe 1 i vertikale rotationer – i første R kan der i anden R ikke benyttes *gallop-rotations-hop*, da denne også tilhører gruppe 1 i vertikale rotationer.
  - o Eks: hvis der benyttes *vejrmølle* – gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer – i første R kan der i anden R ikke benyttes *vejrmølle på albuerne*, da denne også tilhører gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer.

For uddybning af typerne af rotationer se ”Code of Points – B – Difficulty (D) punkt 4.3.2 og 4.3.6”

## Difficulty of apparatus (DA)

---

Dette er en redskabssværdighed bestående af en redskabshåndtering (base) kombineret med specifikke kriterier.

- Består af 1 base + minimum 2 kriterier
- Det er basen som afgør værdien af DA

Base:

- Specifikke typer håndteringer til hvert redskab:
  - o Se skemaer til hvert redskab i ”Code of Points - B – Difficulty (D) punkt 5.11, 5.12, 5.13, 5.14”

Kriterier:

Der findes 7 kriterier som kan benyttes – dog er der ved nogle base ikke mulighed for at benytte alle 7 kriterier

- Uden syn
- Uden hænder
- Under ben
- Rotation (skal være 360°)
- På gulv (hele truncus skal være i kontakt med gulvet – liggende på rygge/maven)
- I en fuld kropsbølge
- I en DB

## Akrobatisk kombination (AK)

---

En kombination af to forskellige rotationer:

- Skal være på 360°
- Flydende og uden stop
- Alle typer rotationer som er beskrevet i skemaer "*Code of Points – B – Difficulty (D) punkt 4.3.2 og 4.3.6*" kan benyttes
  - Under hver type må hver gruppe af rotationer kun benyttes i én AK
    - Ved gentagelse i en ny AK, kan AK med gentagelse ikke godkendes, men der er intet fradrag

## Tjeklister til individuelle serier

Minimumskrav til indhold i serien: (til mikro, mini, rekrut, prejunior)

Element	v/÷	Øvelse	Værdi
Spring 1			
Spring 2 (fri serie)			
Balance 1			
Balance 2 (fri serie)			
Pivot 1			
Pivot 2 (fri serie)			
Modsat hånd i 2 DB ( <i>redskab – ikke mini eller senior</i> )			÷ fradrag (D1/D2)
Dansetrin (S)			÷ fradrag 0,5 A1/2
Dansetrin 2 (S)			÷ fradrag 0,5 A1/2
Risiko (redskab)			
Bølge 1			÷ fradrag (D1/2)
Bølge 2			
Fundamental 1 (redskab) x 2			÷ fradrag (D3/4)
Fundamental 2 (redskab) x 2			÷ fradrag (D3/4)
Fundamental 3 (redskab)			÷ fradrag (D3/4)
Fundamental 4 (redskab)			÷ fradrag (D3/4)

Ekstra:

- Akrobatisk element (fri serie), DA (redskabs serie)
  - o OBS! Min. 1 DA skal være til stede i serien i seniorrækkerne

Dansetrin:

Krav	v/÷	
Min. 8 sekunders varighed?		
Passer til musikken?		
Indeholder skift af minimum 2 af:	Modalitet	
	Rytme	
	Retning	
	Niveau	
Flydende og uden stop?		
Uden præ-akrobatiske elementer?		

## GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal*	Redskaber	Længde
<b>Mini</b> (årgang 2012 og yngre) <i>En gymnast må i konkurrenceåret            højst fylde 10 år</i>	5-6 gymnaster <i>(alle gymnaster skal            på gulvet under            konkurrencen)</i>	<b>1 serie</b> <b>1) Med 5 x bold</b>	1:30-2:00 min
<b>Rekrut</b> (årgang 2011 + 2010 + 2009) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret            fylde 11, 12 eller 13 år</i>	5-6 Gymnaster <i>(alle gymnaster skal            på gulvet under            konkurrencen)</i>	<b>1 serie</b> <b>1) Med 5 x bold</b>	1:30-2:00 min 2:15-2:30 min
<b>Junior</b> (årgang 2009 + 2008 + 2007) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret            fylde 13, 14 eller 15 år</i>	5 gymnaster <i>(max. 6 tilmeldte –            alle gymnaster skal            på gulvet under            konkurrencen)</i>	<b>1 serier</b> <b>1) Med 5 x bold</b>	2:15-2:30 min
<b>Senior</b> (årgang 2006 eller ældre) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret            fylde 16 år eller mere</i>	5 gymnaster <i>(max. 6 tilmeldte –            alle gymnaster skal            på gulvet)</i>	2 serier 1) 5 tøndebånd 2) 3 vimpler + 2 bolde	2:15-2:30 min

\* Der skal være minimum 5 gymnaster på gulvet i gruppeserie, og i mini og rekrut rækken kan der være op til 6 gymnaster på gulvet i en serie.

Ved tilmelding af "ekstra" gymnaster kan disse 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!

\*\* **1 gymnast på en gruppe må være ældre/ynge** end de forudbestemte årgange i hver række.

- Dispensation ved ønske om flere ældre/ynge gymnaster, kan søges hos URG

## DIFFICULTY KRAV

### Mini gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min. 3 Max. 5	Min. 3 Max. 5	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 18	Min. 2 af 2 håndteringer
	Max. 8					
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

#### Difficulty of Body (DB)

- Min.: et spring, en balance og en pivot
  - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 5 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

#### Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Det er tilladt at udføre op til 5 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 6. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)

#### **DB + DE**

- Der må være max. 8 DB og DE tilsammen
  - o Det er valgfrit hvilken om man vil have "ekstra" DB eller DE
  - o DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge (intet fradrag ved ekstra)

#### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger, udført identisk og på samme tid af alle 5 gymnaster
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

#### Dynamic elements with rotation (risiko)

- Som ved individuel
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

#### Samarbejde (DC)

- Min. 3 – max. 18, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 18 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
  - o Fradrag ved færre end 3 CC
- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.

#### Fundamentals – redskabshåndtering



- Der er 2 'fundamentals' for hvert redskab i gruppe (se skema i Code of Points – eller herunder)
  - o Disse skal udføre 2 gange pr. serie og af alle gymnaster på samme tid eller hurtigt efter hinanden
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

## Rekrut gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min. 3 Max. 5	Min. 3 Max. 5	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 18	Min. 2 af 2 håndteringer
	Max. 8					
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

### Difficulty of Body (DB)

- Min.: et spring, en balance og en pivot
  - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 5 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

### Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Det er tilladt at udføre op til 5 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 6. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)

#### **DB + DE**

- Der må være max. 8 DB og DE tilsammen
  - o Det er valgfrit hvilken om man vil have "ekstra" DB eller DE
  - o DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge (intet fradrag ved ekstra)

### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger, udført identisk og på samme tid af alle 5 gymnaster
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

### Dynamic elements with rotation (risiko)

- Som ved individuel
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

### Samarbejde (DC)

- Min. 3 – max. 18, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 18 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
  - o Fradrag ved færre end 3 CC
- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.

### Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 2 'fundamentals' for hvert redskab i gruppe (se skema i Code of Points – eller herunder)

- Disse skal udføre 2 gange pr. serie og af alle gymnaster på samme tid eller hurtigt efter hinanden
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - Fradrag påføres for hver manglende fundamental

## Junior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min. 3 Max. 5	Min. 3 Max. 5	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 18	Min. 2 af 2 håndteringer
	Max. 8					
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

### Difficulty of Body (DB)

- Min.: et spring, en balance og en pivot
  - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 5 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

### Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Det er tilladt at udføre op til 5 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 6. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)

#### **DB + DE**

- Der må være max. 8 DB og DE tilsammen
  - o Det er valgfrit hvilken om man vil have "ekstra" DB eller DE
  - o DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge (intet fradrag ved ekstra)

### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger, udført identisk og på samme tid af alle 5 gymnaster
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

### Dynamic elements with rotation (risiko)

- Som ved individuel
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

### Samarbejde (DC)

- Min. 3 – max. 18, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 18 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
  - o Fradrag ved færre end 3 CC
- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.

### Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 2 'fundamentals' for hvert redskab i gruppe (se skema i Code of Points – eller herunder)

- Disse skal udføre 2 gange pr. serie og af alle gymnaster på samme tid eller hurtigt efter hinanden
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - Fradrag påføres for hver manglende fundamental

## Senior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min. 4 Max. 6	Min. 4 Max. 6	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 23	Min. 2 af 2 håndteringer
	Max. 10					
<b>Fradrag</b>	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

### Difficulty of Body (DB)

- Min.: et spring, en balance og en pivot
  - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 4 DB
- Det er tilladt at udføre op til 6 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 7. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er tilladt at udføre 1 kombineret DB

### Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 4
  - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 4 DE
- Det er tilladt at udføre op til 6 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Den 7. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)

#### **DB + DE**

- Der må være max. 10 DB og DE tilsammen
  - o Det er valgfrit hvilken om man vil have "ekstra" DB eller DE
  - o DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge (intet fradrag ved ekstra)

### Full body waves (W)

- Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- Der skal være min. 2 fulde kropsbølger, udført identisk og på samme tid af alle 5 gymnaster
  - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

### Dynamic elements with rotation (risiko)

- Som ved individuel
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

### Samarbejde (DC)

- Min. 3 - max. 23, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - o Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 23 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
  - o Fradrag ved færre en 3 CC
- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.

### Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 2 'fundamentals' for hvert redskab i gruppe (se skema i Code of Points – eller herunder)

- Disse skal udføre 2 gange pr. serie og af alle gymnaster på samme tid eller hurtigt efter hinanden
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
  - Fradrag påføres for hver manglende fundamental

## ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker

A	Dansetrin	Dynamiske skift	Krops- /redskabseffekt	Collective work	Collaborations
Redskab	Min. 2	Min. 3	Min. 2	Min. 2 af hver 4 typer	Min. 2 af hver type
Fradrag	-0,5 / -1,0	-0,3 / -0,5	-0,3/ -0,5	-0,3 / -0,5	-0,3

### Dansetrin

Der skal i en serie være min. 2 dansetrin

- Fradrag på 0,5 pr. manglende dansetrin

### *Krav som hos individuelle*

Dansetrin er ikke gyldige ved følgende:

- Kortere end 8 sek.
- Statisk redskab
- Højt kast
- Pre-akrobatisk element
- Risiko (R)
- Tab af redskab (som medfører at der ikke er 8 sekunders sammenhængende dans)
- Mistet balance med support på hånd/redskab eller fald
- Hele dansen er udført på gulvet (siddende, liggende, osv.)

### Dynamiske skift

- Der skal være minimum 3 skift i gruppens og/ellers musikens dynamik
  - o Fradrag på 0,3 ved kun to skift, 0,5 ved kun 1 skift og 1,0 ved ingen skift i dynamik

### Krops/redskabseffekter

- Der skal være minimum 2 specifikke elementer koordineret med accenter i musikken, som kreerer en visuel effekt.
  - o Fradrag på 0,3 hvis der er mindre end to effekter og 0,5 hvis der er ingen effekter

### Collective work

Der er fire typer som skal være repræsenteret minimum 2 gange i serien:

- Synkronisering: gymnast udfører de same bevægelser på same tid
- "choral": forskellige bevægelser udført på same tid
- Kanon: bevægelser kommer hurtigt efter hinanden
- Kontrast: forskellige niveau, tempo, intensitet, retning af bevægelser
  - o Fradrag på 0,3 hvis der ikke er 2 af hver type

### Collaborations

Der skal være minimum 2 af hver samarbejdstype i en serie (CC, CR, C↗, C↘, CL)

- Fradrag på 0,3 hvis der er mindre end 4 typer samarbejder og mindre end 2 af hver

Yderligere artistiske fradrag kan ses i skema i "Code of Points – C – Artistry (A) group exercises punkt 16 group artistic faults"



## ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning

### Difficulty of Body (DB)

Som ved individuel

#### Kombinations DB:

Der må hos senior være 1 kombinations DB. Dette er ikke tilladt hos mini, rekrut og junior.

### Diffidulty with exchange (DE)

Alle 5 gymnaster skal deltage i 2 aktioner ved udveksling af redskab (DE)

1. kast af eget redskab til partner
2. Grib af redskab fra partner

Kastet skal enten være:

- et højt kast (mere end 2xgymnastens højde)
  - ELLER
- et langt kast (mere end 8 meter)

Udvekslingen kan foregå i subgrupper, men her skal subgruppe A have grebet deres redskab inden subgruppe B kaster deres redskab.

DE har en basisværdi på 0,2. Denne værdi kan øges ved at tilføje kriterier (se Code of Points)



### Full body waves (W)



Som ved individuel



Der skal i gruppeserier også være 2 W. Alle 5 gruppemedlemmer skal udføre den samme bølge på samme tid.



### Fundamentals

Til hvert redskab tilhører der 2 fundamentale redskabshåndteringer som skal være repræsenteret i en gruppeserie 2 gange:

Antal	TOV	
2		Passage gennem tovet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele
2		Echappé: Slip og grib den ene ende af tovet, mens den anden holdes i hånden

Antal	TØNDEBÅND	
2		Stort tril af tøndebånd over minimum to kropsdele
2		Rotationer af tøndebånd rundt om dets akse, rundt om hånden eller anden kropsdel

Antal	BOLD	
2		Stort tril af bold over minimum to store kropsdele
2		8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen

Antal	KØLLER	
2		Møller. Én mølle består af 4-6 små cirkler med skiftevis krydsede og ikke-krydsede håndled.
2		Små kast af ulåste køller med min. 360° rotation

Antal	VIMPEL	
2		Spiraler
2		Takker

### Dynamic Elements with Rotation (R)

Som hos individuel

Grupper kan udføre R:



1. På samme tid
2. Hurtigt efter hinanden
  - Hvis R udføres på samme tid eller hurtigt efter hinanden skal R udføres i samme retning
3. I subgrupper
  - Hvis R udføres i subgrupper må der gerne benyttes forskellige retninger; når subgruppe A har udført deres R, må gruppe B gå i gang med deres R

### Difficulty with collaboration (DC)

Det som definerer en gruppeserie, er samarbejdselementer (DC) mellem gymnaster og/eller redskaber.

Alle 5 gymnaster skal deltage i samarbejdet for at dette er gyldigt.

Der findes forskellige typer af samarbejder:

Type	Forklaring/kriterier	Basisværdi	Kriterier kan tilføjes
CC	Samarbejde uden højt eller langt kast	0,3	Ja
CR	Samarbejde med højt kast OG rotation af kroppen under redskabets flyvefase	0,1	Ja
C 	Samarbejde med kast af flere redskaber	0,3 (0,2 hvis del af CR)	Ja
C 	Samarbejde med grib af flere redskaber	0,3 (0,2 hvis del af CR)	Ja
CL	Samarbejde med løft af gymnast	0,2	Nej

Hvert samarbejde tæller som 1 DC, uanset om de udføres isoleret eller kombineret:

- Eks. isoleret CR (1 samarbejde)

- Eks. kombineret C  + CR (2 samarbejde)

**CC:** alle 5 gymnaster er i kontakt enten direkte (fysisk kontakt mellem gymnaster) og/eller indirekte via redskabet: små kast, tril over kroppen/gulvet, studs, passage igennem redskabet, etc.

For at en CC er gyldig skal der udføres minimum 3 identiske aktioner med krops- eller redskabshandlinger efter hinanden

- 1 gymnast udfører 3 identiske aktioner i træk
  - o ELLER
- Flere gymnaster udfører samme aktion i træk – minimum 3 aktioner

**CR:** denne type samarbejde er defineret ved:

1. et højt kast (2xgymnast højde) eller langt kast (8 meter) til sig selv eller partner
2. kropsrotation under redskabets flyvefase, hvor der mistes visuel kontakt med redskabet
3. grib af eget eller partners redskab

Typen af rotation, kan benyttes i 1 CR (regler som ved R)

1. Pre-akrobatiske elementer (13 grupper)
2. Vertikale rotationer (4 grupper)
3. DB med rotation på 360°


Det er muligt at øge værdien ved at tilføje kriterier i kastet, under redskabet eller i gribet


- o Skal udføres af gymnasten som udfører hovedaktionen i CR
- o Gives 1 gang pr. CR, enten i kast eller grib (i kronologisk rækkefølge)
- o Kriterier skal udføres af alle roterende gymnaster for at være gyldig


**C **: Et højt eller langt kast af 2 eller flere redskaber på samme tid af en gymnast til partner.

2 redskaber: redskaberne skal kastes i forskellige retninger (180° forskelligt)

3 redskaber: samme eller forskellige retninger (kan kastet som en samlet enhed)

- Værdien er 0,3 når alle 5 gymnaster deltager i enten kastet og/eller gribet af redskaberne
  - o 3 eller flere redskaber skal kastes
- Hvis C  kombineres med CR er værdien 0,2: når kast af flere redskaber er udført af den gymnast der udfører hovedaktionen i CR. (værdien gives som ekstra værdi til CR)

**C **: Grib af 2 eller flere redskaber af en gymnast på samme tid efter et højt eller langt kast fra partnere.

- Værdien er 0,3 når alle 5 gymnaster deltager i enten gribet og/eller kastet af redskaberne
- Hvis C  kombineres med CR er værdien 0,2: når grib af flere redskaber er udført af den gymnast der udfører hovedaktionen i CR. (værdien gives som ekstra værdi til CR)

**CL:** speciel type samarbejde hvor en gymnast løftes og holdes af partnere over skulderhøjde.

Gymnaster må ikke være løftet/båret i mere end 4 sekunder

Værdien er 0,2 når alle 5 gymnaster deltager i løftet.

## DUO / TRIO – KONKURRENCE

### Aldersgrupper

---

Samme som for alm. grupper

### Antal gymnaster

---

Duo: 2 gymnaster

- 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-rekrut, rekrut-junior, junior-senior.

Trio: 3 gymnaster

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

### Særskilt reglement

---

Dette er ikke en disciplin under det internationale forbund. Der findes derfor et særskilt reglement/håndbog for denne gruppeform. Denne er bygget på det internationale reglement, men med tilpasninger.

Hvis man ønsker at satse internationalt (muligt i de nordiske lande) som duo-trio-gruppe, skal man følge det til en hver tid gældende nordiske reglement for disse.

En specifikation af kravene findes på GymDanmarks hjemmeside.

### Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior)

---

- |                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| Frit valg af redskab | - | <i>(vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller, vimpel)</i>   |
| Frit valg af musik   | - | <i>(Længde: 1.15-1.30 min. – må gerne være sang/stemme)</i> |

Junior og senior må gerne vælge at kombinere to redskaber (eks. 1 tøndebånd + 2 bolde eller et sæt køller + 2 vimpler).

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

### Indhold i serien

---

Se det separate reglement til duo/trio grupper som findes på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk)

## YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:

*(oversat fra CoP 2022-2024 – generalities punkt 15)*

1	For hver ekstra eller manglende hele sekund for seriens længde	0,05
1	For hver gang redskab eller gymnast rører gulvet uden for det officielle gulvareal	0,30
2	For hver gang redskab eller gymnast forlader det officielle gulvareal	0,30
3	Hvis gymnasten slutter uden for det officielle gulvareal	0,30
1	Brug af reserveredskab som ikke er placeret af arrangør	0,50
2	For "ulovlig" brug af reserveredskab (eget redskab fortsat på gulvet)	0,50
3	Hvis eget redskab returnerer, efter at reserveredskab er benyttet og gymnasten ikke fjerner eget redskab igen	0,30
4	Brug af redskab efter uautoriseret returnering	0,50
5	Dragten overholder ikke regler	0,50
6	Dragten for en gruppegymnast overholder ikke reglerne	0,30
7	Gymnasten har "ulovlige" smykker eller piercinger på	0,30
8	Frisure overholder ikke reglerne	0,30
9	Make-up overholder ikke reglerne	0,30
10	Flag på dragt overholder ikke reglerne (international konkurrence)*	0,30
11	Bandager/sportstape overholder ikke reglerne	0,30
12	For tidlig eller sen præsentation af gruppe	0,50
13	Gymnaster varmer op i konkurrencehallen	0,50
14	Forkert redskab ift. startrækkefølgen (fratrækkes den totale karakter)	0,50
15	Gruppe overholder ikke reglerne når de går på gulvet	0,50
16	Gruppegymnaster kommunikerer under serien	0,50
17	Gruppegymnast forlader gulvet under serien	0,30
18	For brug af "ny gymnast", hvis en gymnast forlader gulvet uden valid grund	0,50
19	Træner kommunikerer med gruppegymnaster eller dommere	0,50

\* Flag skal være på 30 cm<sup>2</sup> – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

## DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK

---

Sofie Jørgensen – *dommeransvarlig*

- FIG-dommer i: D1/2 + D3/4 + E1/2 + E3/4
  - Tlf.: 60 76 57 08
  - Mail: [soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk) / [sofie\\_joergensen@msn.com](mailto:sofie_joergensen@msn.com)
- 

Beth Thygesen – *URG-medlem*

- Dommer i: D1/2 + D3/4 + E1/2 + E3/4
  - Tlf: 51 20 36 23
  - Mail: [bth@GymDanmark.dk](mailto:bth@GymDanmark.dk) / [gymbedde@hotmail.com](mailto:gymbedde@hotmail.com)
- 

Agnese Adase

- Dommer i: E3/4
  - Mail: [avenesa@gmail.com](mailto:avenesa@gmail.com)
- 

Antje Madsen

- Dommer i: E1/2 + E3/4
  - Mail: [antje.madsen@gmail.com](mailto:antje.madsen@gmail.com)
- 

Betina Koch Hansen

- Dommer i: D1/2 + D3/4 + E1/2
  - Mail: [betinabh78@gmail.com](mailto:betinabh78@gmail.com)
- 

Clara Kinket Ellingsgaard

- Dommer i: E3/4
  - Mail: [cellingsgaard@gmail.com](mailto:cellingsgaard@gmail.com)
- 

Charlotte Welander Nimgaard

- Dommer i: E3/4
  - Mail: [charlottenimgaard@gmail.com](mailto:charlottenimgaard@gmail.com)
- 

Gitte Moustgaard

- Dommer i: E1/2 + E3/4
  - Mail: [mus.moustgaard@gmail.com](mailto:mus.moustgaard@gmail.com)
- 

Helle Bjerregaard Rusbjerg

- Dommer i: D1/2 + D3/4
  - Mail: [helleb.rusbjerg@man-es.com](mailto:helleb.rusbjerg@man-es.com)
- 

Louise Jørgensen

- Dommer i: D3/4
  - Mail: [louise\\_joergensen@msn.com](mailto:louise_joergensen@msn.com)
- 

Louise Tarp Jørgensen

- Dommer i: D1/2 + E3/4
  - Mail: [L.tj@live.dk](mailto:L.tj@live.dk)
-

## Malene Månsson

- Dommer i: E1/2 + E3/4
  - Mail: [malenelarsen82@hotmail.com](mailto:malenelarsen82@hotmail.com)
- 

## Mia Schacke Jeppesen

- Dommer i: D1/2 + D3/4
  - Mail: [mia.schacke@hotmail.com](mailto:mia.schacke@hotmail.com)
- 

## Nataly Petersen

- Dommer i: E3/4
  - Mail: [Michael.nataly.petersen@gmail.com](mailto:Michael.nataly.petersen@gmail.com)
- 

## Nicoline Simone Sachmann

- Dommer i: D1/2 + E1/2 + E3/4
  - Mail: [nicolinesachmann@gmail.com](mailto:nicolinesachmann@gmail.com)
- 

## Rikke Warborg

- Dommer i: E1/2
  - Mail: [rikkewarborg@gmail.com](mailto:rikkewarborg@gmail.com)
- 

## Sofie Rasmussen

- Dommer i: D1/2 + E3/4
  - Mail: [sofiehubertz@outlook.dk](mailto:sofiehubertz@outlook.dk)
-

## RSG - KONTAKTPERSONER

---

Fællesmail til Udvalget for rytmisk gymnastik (URG): [urg@gymdanmark.dk](mailto:urg@gymdanmark.dk)

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

RSG-kontaktpersoner:

Beth Thygesen

E-mail: [bth@GymDanmark.dk](mailto:bth@GymDanmark.dk)

Helle Jensen

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

Helle Bjerregaard Rusbjerg

E-mail: [hbr@gymdanmark.dk](mailto:hbr@gymdanmark.dk)

Sofie Jørgensen

E-mail: [soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk)

---

## FORBUNDSKONTORET

---

### **GymDanmark**

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: 43 26 26 01

### **Disciplinkaptajn for Rytmisk Gymnastik**

Louise Tarp Jørgensen

E-mail: [ltj.dgf@danskidraet.dk](mailto:ltj.dgf@danskidraet.dk)



## KONKURRENCER – SÆSON 21/22

Nedenstående konkurrencer er officielle GymDanmark konkurrencer. Der er i løbet af sæsonen også private konkurrencer, som de arrangerende foreninger inviterer til.

Yderligere information og opdateringer kan findes på [www.gymdanmark.dk/kalender/](http://www.gymdanmark.dk/kalender/)

INDIVIDUEL				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
SM	19. marts 2022	Oplyses senere	Greve	15. jan 2022
	20. marts 2022	Oplyses senere		
JM/FM	9. april 2022	Alle rækker	Hjerting	15. jan 2022
DM	6. maj 2022	Oplyses senere	Taastrup	15. jan 2022
	7. maj 2022	Oplyses senere		
	8. maj 2022	Oplyses senere		
GRUPPE				
SM	19. marts 2022	Oplyses senere	Greve	15. jan 2022
	20. marts 2022	Oplyses senere		
JM/FM	9. april 2022	Alle rækker	Hjerting	15. jan 2022
DM	6. maj 2022	Oplyses senere	Taastrup	15. jan 2022
	7. maj 2022	Oplyses senere		
	8. maj 2022	Oplyses senere		