

# Gymn Danmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Duo/trio gruppe – nationalt reglement

Sæson 2022-2023

## Indholdsfortegnelse

<b>INDLEDNING</b> .....	<b>3</b>
<b>FÆLLESBESTEMMELSER FOR DUO/TRIO KONKURRENCER</b> .....	<b>4</b>
Tilmelding .....	4
Deltagelse/kvalifikation .....	4
Licenskontrol .....	4
Økonomi .....	4
Diplom .....	4
Startorden .....	4
Omkøring af serie .....	5
Manglende gymnast .....	5
Gengangere .....	5
Redskaber .....	5
Dispensation .....	6
Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer .....	6
Dommerkontakt .....	6
Dommersammensætning .....	6
Bestemmelsernes gyldighed .....	7
Specifikt for DUO/TRIO .....	8
Konkurrenceguld .....	8
Musik .....	8
<b>DUO/TRIO KONKURRENCENS RÆKKER - OVERSIGT</b> .....	<b>9</b>
<b>INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT</b> .....	<b>10</b>
Mini gruppe .....	10
Rekrut gruppe .....	11
Junior gruppe .....	12
Senior gruppe .....	14
<b>ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker</b> .....	<b>16</b>
<b>ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning</b> .....	<b>17</b>
Difficulty of Body (DB) .....	17
Full body waves (W) .....	17
Diffidulty with exchange (DE) .....	17
Fundamentals .....	18
Dynamic Elements with Rotation (R) .....	18
Difficulty with collaboration (DC) .....	19
<b>RSG - KONTAKTPERSONER</b> .....	<b>21</b>
<b>KONKURRENCER – SÆSON 22/23</b> .....	<b>22</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

### Tilmelding

---

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest **15. januar 2023** 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 grupper til konkurrencer.

En 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 Danmarksmesterskaberne. Ved sygdom eller anden grund til at deltagelse i regionsmesterskaberne bliver forhindret, skal URG kontaktes for dispensation.

### Licenskontrol

---

Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.

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.

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

### Startorden

---

Fremkommer ved lodtrækning.

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

### Omkøring af serie

---

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

Det er trænerens opgave at meddele ved sekretariatet om gruppen vil køre sin serie igen.

Gruppen 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 gruppen 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, DE, DC 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

---

I grupper er der forudbestemt at 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 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

Ved deltagelse internationalt skal man som instruktør være opmærksom på om der er andre specifikke redskabskrav

### Dispensation

---

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

Se kontaktinformation bagerst i håndbogen.

### Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer

---

Der er udarbejdet et udtagelsesdokument for udtagelse til internationale konkurrencer, som findes på GymDanmarks hjemmeside, ultimo 2022, og som vil gælde fra 2023

### Dommerkontakt

---

Det er ikke tilladt at kontakte/kommunikere med dommere under afholdelse af konkurrencen.

Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag.

Ved særligt behov for kontakt med dommerbordet under konkurrencen, skal der rettes henvendelse hos sekretariatet.

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 flg. 4 dommerteams:

		Gruppe
Difficulty	D1	Kropssværheder (DB) Udvekslinger (DE)
	D2	
	D3	Samarbejder (DC) Fundamentals
	D4	
Artistry (kunstnerisk udførelse)	A1	Artistiske fradrag
	A2	
Execution (teknisk udførelse)	E1	Tekniske fradrag
	E2	

### Bestemmelsernes gyldighed

---

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

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.

## Specifikt for DUO/TRIO

---

Duo: 2 gymnaster

Trio: 3 gymnaster

Duo/trio grupper har én serie, som skal være mellem 1.15 – 1.30 minutter

Der er valgfrit redskab (tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel)

- Mini og rekrut grupper: skal have samme redskab på hele gruppen
  - o 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.***

## 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.



## DUO/TRIO KONKURRENCENS RÆKKER - OVERSIGT

Der gælder de samme aldersfordelinger, som for grupper.

Række	Antal	Redskaber	Længde
<b>Mini</b> (årgang 2013 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 2012 + 2011 + 2010) <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 2010 + 2009 + 2008) <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 2007 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

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min/max. 3	Min/max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 12	Min. 1 af 2 håndteringer
	Max. 6					
<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
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

#### Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)

#### 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 gymnaster
  - Fradrag for hver manglende kropsbølge

#### Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,1 ved 2 rotationer.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 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. 12, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 12 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- 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 1 gang 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

## Rekrut gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
<b>Redskab</b>	Min/max. 3	Min/max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 12	Min. 1 af 2 håndteringer
	Max. 6					
<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
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)

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 gymnaster
  - Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 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. 12, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 12 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- 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 1 gang 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. 4	Min. 3 Max. 4	Min. 2	Max. 1	Min. 4 Max. 12	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
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 4 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Den 5. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Det er tilladt at udføre op til 4 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Den 5. 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. 7 DB og DE tilsammen
  - o Det er valgfrit 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
  - Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 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. 4 – max. 12, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Min. 2 CR, min. 2 C (kast to eller grib to redskaber på samme tid)
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 4 DC. Ved mere end 12 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- 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 1 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. 3 Max. 4	Min. 3 Max. 4	Min. 2	Max. 1	Min. 4 Max. 15	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
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 4 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Den 5. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er tilladt at udføre kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Det er tilladt at udføre op til 4 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Den 5. 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. 7 DB og DE tilsammen
  - o Det er valgfrit 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
  - Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (R)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 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. 4 – max. 15, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Min. 2 CR, min. 2 C (kast to eller grib to redskaber på samme tid)
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 4 DC. Ved mere end 12 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- 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 1 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
Redskab	Min. 2	Min. 2	Min. 1	Min. 2 af 3 typer
Fradrag	-0,5 / -1,0	-0,5 / -1,0	-0,5	-0,3

### Dansetrin

Der skal i en serie være min. 2 dansetrin på min. 8 sekunder

- Fradrag på 0,5 pr. manglende dansetrin

*Krav som hos individuelle (se code of points)*

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 gruppens og/ellers musikens dynamik
  - o Fradrag på 0,5 ved kun 1 skift og 1,0 ved ingen skift i dynamik

### Krops/redskabseffekter

- Der skal være minimum 1 specifikt element koordineret med accenter i musikken, som kreerer en visuel effekt.
  - o Fradrag på 0,5 hvis der er ingen effekter

### Collective work

Der er 3 typer, hvoraf 2 af disse skal være repræsenteret i serien:

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

*Yderligere artistiske fradrag kan ses i skema i "Nordic rules for Duo/Trio, 2022-2024"*



## ELEMENTER I GRUPPESERIEN – 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)
  - 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 ny DB)

### Kombinations DB:

En kombinations DB består af to sammensatte DB fra samme eller forskellige grupper og tæller som én DB.

- krav om én redskabshåndtering pr. DB i kombinationen (altså 2 håndteringer pr. 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	÷	÷	√	

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

### 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 helkropsbølge 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.

### Diffidulty with exchange (DE)

Alle 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)



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



## Fundamentals

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

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

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

Antal	BOLD	
1		Stort tril af bold over minimum to store kropsdele
1		8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen

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

Antal	VIMPEL	
1		Spiraler
1		Takker

## Dynamic Elements with Rotation (R)

Består af følgende aktioner:

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 (5 grupper)
3. DB med rotation på 360° og værdi på 0,2 eller højere

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

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
  - o Hvis R udføres i sub-grupper 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 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	Ja
C ↓	Samarbejde med grib af flere redskaber	0,3	Ja
CL	Samarbejde med løft af gymnast	0,2	Nej

Basisværdien er når DC udføres som beskrevet i CoP

**CC:** alle 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

Der er ikke krav om dette i en duo trio serie. Duo/trio kan ikke udføre CC som en konstruktion

**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

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

1. Pre-akrobatiske elementer (13 grupper)
2. Vertikale rotationer (5 grupper)
3. DB med rotation på 360°

\*I mini og rekrut vil CR blive godkendt selvom kastet er lavt (under 2 x gymnast højde) og kort (under 8 meter) så længe punkt 2 og 3 er opfyldt. Værdien er fortsat 0,1.

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

- Skal udføres af gymnasten som udfører hovedaktionen i CR
- Gives 1 gang pr. CR, enten i kast eller grib (i kronologisk rækkefølge)
- 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 kastes som en samlet enhed)

- Hvis C ↗ kombineres med CR er værdien 0,3: når kast af flere redskaber er udført af den gymnast der udfører hovedaktionen i CR. (værdien gives som ekstra værdi til CR)

\*I mini og rekrut vil DC blive godkendt selvom kastet er lavt (under 2 x gymnast højde) og kort (under 8 meter). Værdien er 0,2.

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

- Hvis c ↓↓ kombineres med CR er værdien 0,3: når grib af flere redskaber er udført af den gymnast der udfører hovedaktionen i CR. (værdien gives som ekstra værdi til CR)

\*I mini og rekrut vil DC blive godkendt selvom kastet er lavt (under 2 x gymnast højde) og kort (under 8 meter). Værdien er 0,2.

**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.

Der er ikke krav om dette i en duo/trio serie

## RSG - KONTAKTPERSONER

---

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

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 22/23

---

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/)

GRUPPE				
SM	18. marts 2022	Oplyses senere	Greve	15. jan 2023
	19. marts 2022	Oplyses senere		
JM/FM	1. april 2022	Alle rækker	Silkeborg	15. jan 2023
DM	13. maj 2022	Oplyses senere	Taastrup	15. jan 2023
	14. maj 2022	Oplyses senere		