

# Gym Danmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



## Håndbog i rytmisk gymnastik

Sæson 2022-2023

## INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING .....	3
STARTGEBYR mv.:.....	3
MUSIK TIL KONKURRENCER.....	4
KONKURRENCEGULV: .....	4
FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER .....	5
Tilmelding .....	5
Deltagelse/kvalifikation.....	5
Licenskontrol .....	5
Økonomi .....	5
Diplom .....	5
Startorden .....	6
Omkøring af serie .....	6
Redskaber .....	6
Dispensation.....	6
Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer .....	7
Dommerkontakt .....	7
Dommersammensætning.....	7
Bestemmelsernes gyldighed .....	8
INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT.....	9
DIFFICULTY KRAV .....	10
Mikro .....	10
Mini.....	11
Rekrut + Pre-junior 1. og 2. division .....	12
Junior 1. og 2. division .....	13
Senior 1. og 2. division .....	14
ARTISTISKE KRAV – alle rækker.....	15
ELEMENTER I SERIEN – Uddybning .....	16
Difficulty of Body (DB) .....	16
Full body waves (W) .....	16
Fundamentals.....	17
Dynamic Elements with Rotation (R) .....	18
Difficulty of apparatus (DA).....	18
Akrobatisk kombination (AK) .....	19
Tjeklister til individuelle serier .....	20
YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:.....	21
DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK .....	22
RSG - KONTAKTPERSONER .....	24
KONKURRENCER – SÆSON 22/23 .....	25

## 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.

Det 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 i Tariff.

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

Man skal deltage ved regionsmesterskaberne for at kunne deltage ved Danmarksmeesterskaberne. Ved sygdom eller anden grund til at deltagelse 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.

### 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 sekretariatet 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

## 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:

		Individuel
Difficulty	D1	Kropssværheder (DB) Fulde kroppsølger(W) Risiko (R))
	D2	
	D3	Redskabssværheder (DA) Fundamentals Akrobatisk kombination i fri serie (AK)
	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.



## INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
<b>Mikro</b> (2015 eller yngre)	1 serie	1 serie uden håndredskab	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 8 år</i>			
<b>Mini</b> (2016 + 2015 + 2014 + 2013)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab *	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>			
<b>Rekrut</b> (2012 + 2011)	3 serier	1 serie uden håndredskab 2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 11 eller 12 år</i>			
<b>Pre-junior 1. division</b> (2010)	4 serier	1 serie uden håndredskab 3 serier med håndredskab *	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>			
<b>Rekrut+Pre-junior 2. division</b>	2 serier	2 serier med håndredskab * Eller 1 uden og 1 med	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>			
<b>Junior 2. Division</b> (2009 + 2008)	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år</i>			
<b>Junior</b> (2009 + 2008)	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationale CoP (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år</i>			
<b>Senior 2. Division</b> (2007 eller ældre)	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>			
<b>Senior 1. Division</b> (2007 eller ældre)	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationale CoP (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>			

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

- Dog ikke muligt at vælge tov i senior

**DIFFICULTY KRAV****Mikro**

---

<b>D</b>	<b>Difficulty of Body (DB)</b>	<b>Full body waves (W)</b>	<b>Akrobatisk kombination (AK)</b>
<b>Fri serie</b>	Min. 4 <i>(en af hver)</i>	Min. 2	Intet min/max
<b>Fradrag</b>	-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
  - o Dog max. 1 kombineret DB

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
  - o Dog max. 1 kombineret DB

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. 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

## Rekrut + Pre-junior 1. og 2. division

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
  - o Dog max. 1 kombineret DB
- 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
- 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
  - o Dog max. 1 kombineret DB
- 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
- 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
  - o Dog max. 3 kombineret DB

### 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 med tydelig DANS!
  - 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 ny 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.

- 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	÷	÷	√	

Mikro-junior: max. 1 kombineret DB

Senior: max. 3 kombineret DB

### 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.











## 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		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
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 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

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 mini-spagat-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
- 2 baser + minimum 1 kriterie (hvoraf den ene base skal være grib fra et højt kast)
  - o Det er basen som afgør værdien af DA. Ved 2 baser er det værdien af den højeste base + 0,1

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 baser 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:

- Hver rotation 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
  - Der gælder de samme regler som ved risiko ift. at en rotation fra en gruppe ikke må gentages i ny kombination

## Tjeklister til individuelle serier

Minimumskrav til indhold i serien:

Element	✓/÷	Øvelse	Værdi
Spring 1			
Spring 2 (fri serie)			
Balance 1			
Balance 2 (fri serie)			
Pivot 1			
Pivot 2 (fri serie)			
Bølge 1			÷ fradrag (D1/2)
Bølge 2			
Modsat hånd i 2 DB (redskab – rekrut, pre-junior og junior)			÷ fradrag (D1/D2)
Risiko (redskab)			
Difficulty of apparatus (DA) (Redskab)			÷ fradrag (D3/D4)
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)
Dansetrin 1 (S)			÷ fradrag 0,5 A1/2
Dansetrin 2 (S)			÷ fradrag 0,5 A1/2

Ekstra:

- Akrobatisk element (fri serie)
  - Intet minimumskrav

Dansetrin:

Krav	✓/÷
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?	

## 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: DB + DA + A + E
  - 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: DB + DA + A + E
- 

Nicoline Simone Sachmann

- FIG-dommer i: DB + DA + A + E
- 

Agnese Adase

- Dommer i: A + E
- 

Antje Madsen

- Dommer i: A + E
- 

Betina Koch Hansen

- Dommer i: DA + A
- 

Bitten Vibe

- Dommer i: A
- 

Helle Bjerregaard Rusbjerg

- Dommer i: DB + DA
- 

Julie Seistrup

- Dommer i: DA
- 

Louise Jørgensen

- Dommer i: DB + DA
- 

Louise Tarp Jørgensen

- Dommer i: DB + E
- 

Malene Månsson

- Dommer i: E
- 

Mia Schacke Jeppesen

- Dommer i: DA
- 

Nataly Petersen

- Dommer i: A + E
-

---

Rikke Warborg

- Dommer i: A

---

Sofie Rasmussen

- Dommer i: A + E
-

## 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/)

INDIVIDUEL				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
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		
	14. maj 2022	Oplyses senere		