



**DOMMERSKEMAER TIL  
FLERE HOLD GRAND PRIX  
RYTME KONKURRENCER**

Version oktober 2022

## Indhold

Teknisk dommerskema (mikro/mini/mini mono- serie 1).....	3
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 bold + krop) .....	4
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tov + krop) .....	5
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tøndebånd + krop).....	6
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 vimpel + krop) .....	7
Teknisk dommerskema (pige/tweens - serie 1) .....	8
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 bold + krop).....	9
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tov + krop).....	10
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tøndebånd + krop) .....	11
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 vimpel + krop).....	12
Teknisk dommerskema (junior/senior fri/senior/efterskole - serie 1) .....	13
Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 bold + krop) .....	14
Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tov + krop) .....	15
Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tøndebånd + krop).....	16
Teknisk dommerskema (junior/senior - serie 2 vimpel + krop) .....	17
Teknisk dommerskema (efterskole - serie 2 køller + krop).....	18
Kunstnerisk dommerskema - serie 1 .....	19
Kunstnerisk dommerskema - serie 2 .....	20

## Teknisk dommerskema (mikro/mini/mini mono- serie 1)

Mikro, mini række Serie 1 Stævne: \_\_\_\_\_  
Teknisk dommer

Tekniske sværheder	à points								
1 Kropsbølge	0,2								
1 Krotsrotation/vridning	0,2								
1 kropssving	0,2								
1 Lean	0,2								
1 Lean	0,2								
1 Kropsbøjning	0,2								
1 Kropsserie K + K	0,3								
1 Kropsserie K + K	0,3								
1 Kropsserie K + K + K	0,4								
<b>Krop i alt</b>	<b>2,2</b>								
1 Balance (statisk/dynamisk)	0,1- 0,2								
1 Balanceserie	0,3								
1 Spring	0,2								
1 Springserie	0,3								
3 Armbevægelse à 0,1	0,3								
1 Trin / hoppesekvens	0,3								
1 Trin / hoppesekvens m/skift i rytme	0,3								
1 Trin / hoppesekvens m. krop / arme	0,3								
3 Smidighed à 0,2	0,6								
2 Akrobatiske à 0,1	0,2								
1 Kombinationsserie	0,4								
1 Kombinationsserie	0,4								

**Total / max point 6,0**

## Teknisk dommerskema (mini - serie 2 bold + krop)

Mini - Bold

Stævne: \_\_\_\_\_

Række: \_\_\_\_\_

Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr 1:</b> 2 x føringer/balancer à 0,1	0,2								
<b>Gr 2:</b> 2 x variationer af tril à 0,1	0,2								
<b>Gr 3 :</b> 1 x studseseerie m. temposkift	0,2								
1 x studseseerie m. forflytninger	0,2								
<b>Gr 4:</b> 2 x andre udvekslinger á 0,1	0,2								
1 x kast á 0,4	0,4								
<b>Gr 5 :</b> 1 x samarbejdselement à 0,3	0,3								
<b>Gr 6:</b> 3 x forsk. ventrehånd à 0,1	0,3								
<b>Gr 7:</b> 5 x forsk. kombiøvelser à 0,4	2,0								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>4,0</b>								

### Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x <b>Balance</b> (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x <b>Balance</b> (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x <b>Balance</b> (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x <b>Spring</b>	0,2								
1 x <b>Spring</b>	0,2								
<b>I alt Kropssværheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>I alt</b>	<b>6,0</b>								

## Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tov + krop)

Mini - Tov

Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_

Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr 1:</b> 1 x Sving/kredsning á 0,1	0,1								
<b>Gr 2:</b> 2 x rotationer á 0,1	0,2								
<b>Gr 3:</b> 3 x forsk. Sjippeserier á 0,2	0,6								
<b>Gr 4:</b> 1 x udstrakt tov á 0,2	0,2								
<b>Gr 5:</b> 1 x Udveksling á 0,3	0,3								
<b>Gr 6:</b> 1 x samarbejdselement á 0,3	0,3								
<b>Gr 7:</b> 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
<b>Gr 8:</b> 5 x forsk. Kombiøvelser á 0,4	2,0								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>4,0</b>								

### Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1x Spring	0,2								
1x Spring	0,2								
<b>I alt Kropssværheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>I alt</b>	<b>6,0</b>								

## Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tøndebånd + krop)

Mini - Tøndebånd  
Teknisk dommer

Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr 1:</b> 2 x Sving/kredsning á 0,1	0,2								
<b>Gr 2:</b> 2 x rotationer á 0,1	0,2								
<b>Gr 3:</b> 2 x vendinger á 0,1	0,2								
<b>Gr 4:</b> 2 x tril á 0,1	0,2								
<b>Gr 5:</b> 1 x Udveksling á 0,2	0,2								
1 x kast á 0,4	0,4								
<b>Gr 6:</b> 1 x samarbejdselement á 0,3	0,3								
<b>Gr 7:</b> 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
<b>Gr 8:</b> 5 x forsk. Kombiøvelser á 0,4	2,0								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>4,0</b>								

### Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Spring	0,2								
1 x Spring	0,2								
<b>I alt Kropssværheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>I alt</b>	<b>6,0</b>								

## Teknisk dommerskema (mini - serie 2 vimpel + krop)

Mini - Vimpel Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_  
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr 1:</b> 3 x Sving/kredsning á 0,1	0,3								
<b>Gr 2:</b> 3 x serpentinier á 0,1	0,3								
<b>Gr 3:</b> 3 x spiraler á 0,1	0,3								
<b>Gr 4:</b> 1 x udstrakt vimpel á 0,2	0,2								
<b>Gr 5:</b> 1 x udveksling m/u kast á 0,3	0,3								
<b>Gr 6:</b> 1 x samarbejdselement á 0,3	0,3								
<b>Gr 7:</b> 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
<b>Gr 8:</b> 5 x forsk. Kombiøvelser á 0,4	2,0								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>4,0</b>								

### Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Spring	0,2								
1 x Spring	0,2								
<b>I alt Kropssværheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>I alt</b>	<b>6,0</b>								





## Teknisk dommerskema (pige - serie 2 bold + krop)

**Pige - Bold** Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_  
**Teknisk dommer**

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr 1:</b> 1 x <b>Føring/Balance</b> à 0,1	0,1								
<b>Gr 2:</b> 1 x <b>Tril</b> à 0,1	0,1								
<b>Gr 3:</b> 2 x <b>Studsenserier</b> à 0,1	0,2								
<b>Gr 4:</b> 3 x <b>Udvekslinger</b> à 0,1	0,3								
1 x kast over 4 m à 0,3 point	0,3								
<b>Gr 5:</b> 1 x <b>Samarbejdselement</b>	0,3								
<b>Gr 6:</b> 3 x forsk. <b>Venstrehånd</b> á 0,1	0,3								
<b>Gr 7:</b> 8 x forskellig <b>Kombiøvelser</b> à 0,2	1,6								
<b>Gr 8:</b> Arbejde med <b>2 bolde</b> à 0,2	0,3								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>3,5</b>								

### Bonus:

max. 5 elementer a' 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
<b>Bold:</b> Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)									
<b>Bold:</b> Grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter									
<b>Bold:</b> Tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance									
<b>Bold:</b> Serier af tre små tril på kroppen i forskellige retninger									
<b>I alt</b>	<b>4,0</b>								

### Kropssværheder:

1 x <b>Kropsbølge</b>	0,1								
1 x <b>Kropsving</b>	0,1								
6 x <b>anden kropsbevægelse</b> á 0,1	0,6								
3 x <b>Balance</b> (statisk/dynamisk)	0,6								
3 x <b>Spring</b>	0,6								
<b>I alt kropssværheder:</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter</b>	<b>6,0</b>								

## Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tov + krop)

Pige - Tov Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_  
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	max points								
<b>Gr 1:</b> 1 x Sving/kredsning á 0,1	0,1								
<b>Gr 2:</b> 2 x Rotationer á 0,1	0,2								
<b>Gr 3:</b> 2 x Sjippeserier m. Variation á 0,1	0,2								
<b>Gr 4:</b> 1 Dobbelthop á 0,1/0,2	0,2								
<b>Gr. 5</b> 1 Udskrakt tov á 0,1	0,1								
<b>Gr. 6</b> 1 x alm. Udveksling á 0,1	0,1								
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3								
<b>Gr 7:</b> 1 x Samarbejdselement á 0,2	0,2								
<b>Gr 8:</b> 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
<b>Gr. 9:</b> 8 x forsk. Kombiøvelser á 0,2	1,6								
<b>Gr. 10:</b> Arbejde med 2 Tove á 0,2	0,2								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>3,5</b>								

### Bonus:

<b>max. 5 elementer a' 0,1 point</b>	<b>0,5</b>								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
<b>Tov:</b> Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)									
<b>Tov:</b> Spring igennem tov									
<b>Tov:</b> Baglæns hop med dobbeltsving									
<b>Tov:</b> Sejl/ lasso									
<b>Tov:</b> Kast af udstrakt tov									
<b>I alt</b>	<b>4,0</b>								

### Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk)	0,6								
3 x Spring	0,6								
<b>I alt kropssværheder:</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter</b>	<b>6,0</b>								



## Teknisk dommerskema (pige - serie 2 vimpel + krop)

**Pige - Vimpel**  
**Teknisk dommer**

Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr 1:</b> 2 x Sving/kredsning á 0,1	0,1								
<b>Gr 2:</b> 2 x Serpentinere á 0,1	0,2								
<b>Gr 3:</b> 2 x Spiraler á 0,1	0,2								
<b>Gr 4:</b> 1 x Udstrakt vimpel á 0,2	0,2								
<b>Gr 5:</b> 2 x alm. Udvekslinger á 0,1	0,2								
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3								
<b>Gr 6:</b> 1 x Samarbejdselement á 0,2	0,2								
<b>Gr 7:</b> 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
<b>Gr 8:</b> 8 x forsk. Kombiøvelser á 0,2	1,6								
<b>Gr 9:</b> Arbejde med 2 Vimpler á 0,2	0,2								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>3,5</b>								

**Bonus:**

<b>max. 5 elementer a' 0,1 point</b>	<b>0,5</b>								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
<b>Vimpel:</b> Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)									
<b>Vimpel:</b> Spring igennem vimplen									
<b>Vimpel:</b> Serie af min.3 trin/hop/ spring over vimplen (min.2 forsk.)									
<b>Vimpel:</b> Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropsplaner									
<b>Vimpel:</b> Spiraler omkring vimpelpinden og armen									
<b>Vimpel:</b> Kast vimplen frem ved båndets ende ved pinden og træk tilbage ved båndets anden ende (returkast)									
<b>I alt</b>	<b>4,0</b>								

**Kropssværheder:**

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk)	0,6								
3 x Spring	0,6								
<b>I alt kropssværheder:</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter</b>	<b>6,0</b>								

## Teknisk dommerskema (junior/senior fri/senior/efterskole - serie 1)

**JUNIOR SENIOR** serie 1 Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_  
Teknisk dommer

Tekniske sværheder	à points								
<b>Gruppe 1:</b>									
1 kropsbølge	0,2								
1 kropsbølge	0,2								
1 kropssving	0,2								
1 kropssving	0,2								
<b>Frit valg mellem kropsserier</b>	<b>Max 2,0</b>								
2 krop/ A	0,3								
3 krop/ B	0,4								
4 krop/ C	0,5								
<b>Gruppe 2:</b>									
1 statisk/dynamisk balance (A=0,1/ B=0,2)	0,1 / 0,2								
1 balanceserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)	0,2 - 0,4								
<b>Gruppe 3:</b>									
1 spring (A=0,1/ B=0,2)	0,1 / 0,2								
1 springserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)	0,2 - 0,4								

**Total uden kombinationsserier 4,0**

**Kombinationsserier 5 stk. : à points**

(A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)									
Kropsserier + balance									
Balance + kropsserier									
Kropsserier + spring									
Spring + kropsserier									
Spring + balance eller Balance + spring									

**I alt kombinationsserier 2,0**

**Total basis + kombinationsserier 6,0**

## Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 bold + krop)

**Junior/Senior - Bold**  
**Teknisk dommer**

Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
<b>Gr. 1:</b> 2 x <b>føringer/balancer</b> à 0,1	0,2								
<b>Gr. 2:</b> 2 x forsk. <b>studsenserier</b> à 0,1	0,2								
<b>Gr. 3:</b> 1 x <b>tril a'</b> 0,1	0,1								
<b>Gr. 4:</b> 3 x alm. <b>Udvekslinger</b> à 0,1	0,3								
2 x kast over 4 m á 0,2	0,4								
<b>Gr 5:</b> 1 x <b>Samarbejde</b> à 0,2	0,2								
<b>Gr. 6:</b> 3 x forskellige <b>ventrehånd</b> á 0,1	0,3								
<b>Gr. 7:</b> 8 x forsk. <b>Kombiøvelser</b> à 0,2	1,6								
<b>Gr. 8:</b> Arbejde med 2 <b>bolde</b> à 0,2	0,2								
<b>I alt redskabsteknik</b>	<b>3,5</b>								

### **Bonus:**

max. 5 elementer à 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib sker i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
<b>Bold:</b> Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1									
<b>Bold:</b> Grib med en hånd efter kast over 4 meter									
<b>Bold:</b> Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance									
<b>Bold:</b> Serie af tre små tril på kroppen i forskellige retninger									
<b>I alt redskab</b>	<b>4,0</b>								

### **Kropssværheder:**

1 x <b>Kropsbølge</b>	0,1								
1 x <b>Kropsving</b>	0,1								
6 x <b>anden kropsbevægelse</b> á 0,1	0,6								
3 x <b>Balance</b> (statisk/dynamisk) (A=0,1/B= 0,2) – min 1 dynamisk	0,6								
3 x <b>Spring</b> (A= 0,1 / B = 0,2)	0,6								
<b>I alt kropssværheder:</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter</b>	<b>6,0</b>								



## Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tøndebånd + krop)

**Junior/Senior - Tøndebånd**                      Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_  
**Teknisk dommer**

Redskabstekniske sværheder	Max points								
<b>Gr 1:</b> 2 x Sving/Kredsninger à 0,1	0,2								
<b>Gr 2:</b> 1 x Rotation à 0,1	0,1								
<b>Gr 3:</b> 2 x Vendinger à 0,1	0,2								
<b>Gr 4:</b> 1 x Tril à 0,1	0,1								
<b>Gr 5:</b> 2 x Udvekslinger à 0,1	0,2								
2 x kast over 4 m à 0,2	0,4								
<b>Gr 6:</b> 1 x Samarbejdselement à 0,2	0,2								
<b>Gr 7:</b> 3 x forskellig Venstrehånd à 0,1	0,3								
<b>Gr 8:</b> 8 x forskellig Kombiøvelser à 0,2	1,6								
<b>Gr 9:</b> Arbejde med 2 tøndebånd à 0,2	0,2								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>3,5</b>								

**Bonus:**

max. 5 elementer à 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib sker A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
<b>Tøndebånd:</b> Kast/grib til sig selv i B svh.									
<b>Tøndebånd:</b> Passage igennem tøndebåndet i spring									
<b>Tøndebånd:</b> Kast m. rotation om tøndebåndets egen akse									
<b>Tøndebånd:</b> Langt tril over "arm-nakke-arm" / "arm-brystkasse-arm" i balance									
<b>Tøndebånd:</b> Spring med byt af tøndebåndet under benet/benene									
<b>Tøndebånd:</b> Langt tril over min 2 kropsdele									
<b>I alt:</b>	<b>4,0</b>								

**Kropssværheder:**

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropssving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (Statisk/dynamisk) (A=0,1 / B=0,2) – min 1 dynamisk	0,6								
3 x spring (A=0,1 / B = 0,2)	0,6								
<b>I alt Kropssværheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter</b>	<b>6,0</b>								



## Teknisk dommerskema (junior/senior - serie 2 vimpel + krop)

**Junior/senior - Vimpel**  
**Teknisk dommer**

Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_

Redskabstekniske sværheder	max points								
<b>Gr 1:</b> 1 x <b>sving/kredsning</b> à 0,1	0,1								
<b>Gr 2:</b> 1 x <b>Serpentin</b> à 0,1	0,1								
<b>Gr 3:</b> 2 x <b>Spiraler</b> à 0,1	0,2								
<b>Gr 4:</b> 1 x <b>Udstrakt vimpel</b> à 0,2	0,2								
<b>Gr 5:</b> 2 x <b>alm udvekslinger</b> à 0,1 point	0,2								
2 x <b>kast over 4 m</b> à 0,2 point	0,4								
<b>Gr 6:</b> 1 x <b>Samarbejdselement</b> à 0,2	0,2								
<b>Gr 7:</b> 3 x forskellig <b>Venstrehånd</b> à 0,1	0,3								
<b>Gr 8:</b> 8 x forskellig <b>Kombiøvelser</b> à 0,2	1,6								
<b>Gr 9:</b> Arbejde med <b>to vimpler</b> à 0,2	0,2								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>3,5</b>								

**Bonus:**

<b>max. 5 elementer à 0,1 point</b>	<b>0,5</b>								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
<b>Vimpel:</b> Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1									
<b>Vimpel:</b> Spring igennem vimplen									
<b>Vimpel:</b> Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropsplaner									
<b>Vimpel:</b> Spiraler omkring vimpel og arm									
<b>Vimpel:</b> Returkast - Kast pinden træk tilbage ved båndets anden ende									
<b>Vimpel:</b> Serie af min. 3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige)									
<b>I alt</b>	<b>4,0</b>								

**Kropssværheder:**

1 x <b>kropsbølge</b>	0,1								
1 x <b>kropssving</b>	0,1								
6 x <b>anden kropsbevægelse</b> à 0,1	0,6								
3 x <b>balance</b> (statisk/dynamisk) (A=0,1/ B=0,2) - min. 1 x dynamisk	0,6								
3 x <b>spring</b> (A=0,1/ B= 0,2)	0,6								
<b>I alt kropssværheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter:</b>	<b>6,0</b>								

## Teknisk dommerskema (efterskole - serie 2 køller + krop)

Efterskole - Køller Stævne: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_  
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	max points								
<b>Gr 1:</b> 1 x sving/kredsning à 0,1	0,1								
<b>Gr 2:</b> 1 x Rotation à 0,1	0,1								
<b>Gr 3:</b> 1 x Køller i én hånd à 0,1	0,1								
<b>Gr 4:</b> 1 x Mølle á 0,2	0,2								
<b>Gr 5:</b> 2 x Kast/grib til sig selv á 0,1	0,2								
<b>Gr 6:</b> 2 x Udvekslinger m kast á 0,2	0,4								
<b>Gr 7:</b> 2 x Udvekslinger u kast à 0,2	0,4								
<b>Gr 8:</b> 2 x Samarbejde à 0,2	0,4								
<b>Gr 9:</b> 8 x forskellig Kombiøvelser à 0,2	1,6								
<b>I alt redskabsteknisk</b>	<b>3,5</b>								

**Bonus:**

<b>max. 5 elementer à 0,1 point</b>	<b>0,5</b>								
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger u/kast									
To successive udvekslinger m/kast									
<b>Køller:</b> Tril med køllen på en kropsdel – arm, ryg, mave eller ben									
<b>Køller:</b> Assymetrisk bevægelse med køllerne i en kropssværlighed – begge køller skal være i bevægelse, men i hvert sit plan og/eller retning									
<b>I alt</b>	<b>4,0</b>								

**Kropssværligheder:**

1 x kropsbølge	0,1								
1 x kropssving	0,1								
6 x anden kropssværlighed à 0,1	0,6								
3 x balance (statisk/dynamisk) min. 1 x dynamisk (A=0,1/ B=0,2)	0,6								
3 x spring (A=0,1/ B= 0,2)	0,6								
<b>I alt kropssværligheder</b>	<b>2,0</b>								
<b>Total Redskabskarakter:</b>	<b>6,0</b>								

## Kunstnerisk dommerskema - serie 1

Kunstnerisk dommerskema serie 1									
<b>Gymnastisk kvalitet</b>	<b>Point</b>								
Bevægelsesteknik (GPR)	0 – 0,2								
Bevægelserne er sammenkædet flydende	0 – 0,2								
Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende	0 – 0,2								
Passende færdigheder	0 – 0,2								
Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v.	0 – 0,3								
Harmoni, helhed	0 – 0,2								
<b>Max.</b>	<b>1,3</b>								
<b>Struktur</b>									
Koreografien er en vedvarende harmoni	0,1								
Opbygningen er varieret, v/h hånd/ben/bev. grp.	0-0,2								
Variation i brug af kropsbevægelser (min. 3)	0,1								
Variation i brug af balancer MIKRO/MINI (min. 3) - PIGE/TWEENS (min 4) JUNIOR/SENIOR (min. 4, heraf min. 1 dynamisk)	0,1								
Variation i brug af spring MIKRO/MINI (min. 3) PIGE/TWEENS/JUNIOR/SENIOR (min. 4)	0,1								
Alsidig brug af figurer (min. 3)	0,1								
Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3)	0-0,2								
Figurer antal	0,1								
Brug af alle planer	0,1								
Brug af alle retninger	0,1								
Udnyttelse af gulvfladen	0,1								
<b>Max.</b>	<b>1,3</b>								
<b>Originalitet og udtryk</b>									
Koreografi skal være udtryksfuld	0,1								
Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende	0 - 0,2								
Koreografien er æstetisk	0,1								
Kropssprog udtryksfuld	0 - 0,2								
Koreografiens bevægelser/stil og musik er i overensstemmelse og varieret	0 - 0,3								
Originalitet - bevægelser og figurer	0 - 0,2								
Variation af tempo og dynamik	0 - 0,2								
Højdepunkter tydelige	0,1								
<b>Max.</b>	<b>1,4</b>								
<b>Total max.</b>	<b>4,0</b>								
<b>Fradrag</b>									
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng	0,2								
Musik opfattes som baggrundsmusik	0 - 0,3								
Musik og koreografi skal slutte samtidig	0,1								
Fejl i koreografi - stop i koreografi	0,1 pr. gang								
Uæstetisk/uens dragt eller for kort/langt skørt	0,3								
Makeup og neglelak (mikro, mini, mini mono)	0,3								
Ansigts make-up (pige)	0,3								
Engangshårfarve/skumhårfarve (Alle rækker)	0,3								
Hjælp fra instruktør eller andre udefra	0,3								
<b>Fradrag i alt</b>									
<b>Kunstnerisk karakter i alt</b>									

## Kunstnerisk dommerskema - serie 2

Kunstnerisk dommerskema serie 2									
<b>Gymnastisk kvalitet/redskabsteknik</b>	<b>Point</b>								
Bevægelsesteknik (GPR) krop/redskab	0 – 0,2								
Bevægelserne er sammenkædet flydende krop/redskab	0 – 0,2								
Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende	0 – 0,2								
Passende færdigheder	0 – 0,2								
Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v.	0 – 0,3								
Harmoni, helhed	0 – 0,2								
<b>Max.</b>	<b>1,3</b>								
<b>Struktur</b>									
Koreografien er en vedvarende harmoni	0,1								
Opbygningen er varieret, krop/aktivt redsk/bev.grp.	0- 0,2								
Variation i brug af kropsbevægelser/redskab (min. 3)	0,1								
Variation i brug af balancer/redskab MINI-PIGE (min. 3) JUNIOR-SENIOR (min. 3-heraf min. 1 dynamisk)	0,1								
Variation i brug af spring/redskab MINI (min. 2) PIGE-JUNIOR/SENIOR (min. 3)	0,1								
Alsided brug af figurer	0,1								
Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3)	0-0,2								
Figurer antal	0,1								
Brug af alle planer	0,1								
Brug af alle retninger	0,1								
Udnyttelse af gulvfladen	0,1								
<b>Max.</b>	<b>1,3</b>								
<b>Originalitet og udtryk</b>									
Koreografi skal være udtryksfuld bev./redskab	0,1								
Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende	0 – 0,2								
Koreografien er æstetisk	0,1								
Kropssprog udtryksfuld	0 – 0,2								
Koreografiens bevægelser/stil og musik er i overensstemmelse og varieret	0 – 0,3								
Originalitet - bevægelser og figurer	0 – 0,2								
Variation af tempo og dynamik bev./redskab	0 – 0,2								
Højdepunkter tydelige	0,1								
<b>Max.</b>	<b>1,4</b>								
<b>Total max.</b>	<b>4,0</b>								
<b>Fradrag</b>									
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng	0,2								
Musik opfattes som baggrundsmusik	0 - 0,3								
Musik og koreografi skal slutte samtidig	0,1								
Fejl i Koreografi - Stop i koreografi	0,1 pr. gang								
Passivt redskab	0,1 pr. gang								
Uæstetisk /uens dragt eller for kort/langt skørt	0,3								
Makeup og neglelak (mikro, mini, mini mono)	0,3								
Ansigts make-up (pige)	0,3								
Engangshårfarve/skumhårfarve (Alle rækker)	0,3								
Hjælp fra instruktør eller andre udefra	0,3								
<b>Fradrag i alt</b>									
<b>Kunstnerisk karakter i alt</b>									