

# Reglement

## Gym for Life Challenge Danmark



**Gym1**Danmark  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

## **Reglement for Gym for Life Challenge Danmark**

Gym for Life Challenge Danmark er et nationalt arrangement for danske gymnastikforeninger. Opvisnings-konkurrencen afholdes én gang om året, og afvikles i samarbejde mellem Komité for Opvisningsgymnastik og en lokalforening.

Gym For Life Challenge eksisterer også i international sammenhæng, og det danske reglement læner sig op ad reglementet for World Gym for Life Challenge.

Gym for Life Challenge Danmark har fundet sted siden 2015. Dette reglement er opdateret i April 2023.

### **Målsætning**

At tilbyde et spektakulært arrangement for både bredde- og elitegymnaster i Danmark, hvor gymnastikkens og dansens mangfoldighed og forskellige bevægelsesformer og udtryk præsenteres i et seværdigt gymnastikshow.

At tilbyde gymnastikhold og dansehold et nationalt arrangement, hvor de kan få deres opvisning og performance evalueret ud fra de beskrevne Gym for Life kriterier, hvor der ikke dømmes fejl. I stedet belønnes kvalitet, kreativitet, højt teknisk niveau og ikke mindst sikkerhed, udstråling, glæde, fantasi og performance på højt niveau.

At give gymnastikhold mulighed for at arbejde mere i dybden med en kortere opvisning og give den ekstra showfaktor og udtryk fx ved at arbejde ud fra et tema.

At give trænerne/instruktørerne mulighed for at få feedback på opvisningsprogrammet.

At samle gymnaster på tværs af landet til et inspirerende gymnastikshow, hvor kvalitet og underholdningsværdi er i højsædet - både for de deltagende gymnaster og for publikum.

Det skal være sjovt og lærerigt at deltage i Gym For Life Challenge Danmark, hvor der er en god og festlig stemning, og de deltagende hold bakker hinanden op.

### **Frekvens**

Gym for Life Challenge Danmark afholdes én gang om året.

### **Opvisningshal**

Gym for Life Challenge Danmark er en indendørs opvisnings-konkurrence. Opvisningsarealet skal være minimum 20x30 meter. Der skal være plads til eventuelle redskaber på et område

stødende op til opvisningsgulvet. Der skal være plads til minimum 800 tilskuere. Det skal være muligt at afspærre områder til dommerne, hvorfra man kan se hele opvisningsgulvet.

Der skal være et godt lyd- og speakeranlæg til rådighed i opvisningshallen og det tilstræbes, at der skal være mulighed for simpelt scenelys i opvisningshallen under hele konkurrencen for at sætte en ramme om opvisningsgulvet og skabe en showstemning. Hvis der er lysopsætning, vil opsætningen være ens for alle hold, og det vil være muligt at få tændt halllyset i forbindelse med spring.

## **Deltagere**

Alle gymnastikhold med minimum seks gymnaster kan deltage i Gym for Life Challenge Danmark.

Foreninger må gerne stille med flere hold til konkurrencen, men en gymnast kan ikke deltage på flere hold.

Der kan inviteres hold fra andre lande til at deltage, men i så fald vil disse hold ikke kunne gå videre til finalen.

## **Konkurrenceforløb**

Afhængig af antal deltagende hold, placeres holdene efter lodtrækning i puljer. Puljerne afvikles lige efter hinanden. Herefter tildeles hvert deltagende hold enten guld-, sølv- eller bronzemedaljer. Det vil sige, at alle hold kommer hjem med en medalje. Point og evalueringer bliver ikke offentliggjort.

Alle hold med guldmedaljer går videre til finalen. Finalen afholdes samme dag efter en pause. Efter finalen kåres én vinder som tildeles en pokal.

Trænerne for de deltagende hold skal have mulighed for at få feedback fra dommerne efter konkurrencen.

Det er hensigten at Gym for Life Challenge Danmark skal udvikle sig til at blive et større event, hvor holdene ved tilmelding skal angive, hvilken kategori de deltager i. Kategorierne vil være angivet ud fra deltagerantal (små og store grupper) og evt. om der gøres brug af redskaber eller ej. Dette vil ske efter samme procedure som ved afvikling af World Gym for Life Challenge.

## **Tid**

Hver opvisning må maksimum vare fem minutter. Hold med store redskaber får tildelt maksimum to minutter før og efter deres opvisning til at få redskaber/udstyr på plads.

## **Musik**

Holdet skal medbringe én samlet lydfil på maksimum 5 minutter på iPad/telefon/pc. Musikken må gerne være klippet sammen af flere forskellige sange.

## **Opvarmning**

Hvert hold får tildelt tid i en opvarmningshal med musikanlæg.

## **Indhold**

Opvisningen kan indeholde elementer fra forskellige gymnastik- og dansegenre. Det er tilladt at bruge kostumer, rekvisitter samt små og store redskaber.

God og seværdig gymnastik og/eller dans skal være i højsædet. Underholdningsværdien skal være høj, og der skal være kvalitet i gymnastikken. Der lægges stor vægt på helhedsindtrykket og sammenhængen mellem bevægelser, udtryk, musik, kostumer, rekvisitter og redskaber.

Alle deltagere skal være en aktiv del af opvisningen og befinde sig på opvisningsgulvet gennem hele nummeret.

## **Evaluering og feedback**

Det tilstræbes at opvisningerne evalueres af minimum 4 pointdommere og en overdommer. Pointdommerne afleverer hver især deres evaluering til overdommeren(e), som har ansvaret for udvælgelsen af finaledeltagere og kåringen af vinderen af konkurrencen.

Overdommeren(e) har samtidig ansvaret for, at denne afgørelse sker på en fair måde og i overensstemmelse med reglementet for Gym for Life Challenge Danmark.

Efter konkurrencen tilbydes alle trænere/instruktører at få feedback fra dommerne.

Alle dommere udnævnes af GymDanmarks Komité for Opvisningsgymnastik. Det tilstræbes at dommerne skal variere bredt og komme med forskellige relevante baggrunde.

Retningslinjerne for evalueringen udstikkes på et dommerkursus inden konkurrencen.

Evalueringen foretages ud fra nedenstående fire parametre på en skala fra 1-10. Denne evaluering bliver ikke offentliggjort.

## ***Originalitet, variation og nytænkning***

Fokus på den koreografiske opbygning af programmet samt variation og nytænkning både i valg af tema, musik, redskaber, kostumer, udtryk og øvelsesvalg. Der lægges vægt på, at der

vises variation i programmet. Ligeledes belønnes sammenhængen mellem bevægelser, udtryk, musik, kostumer, tema, redskaber, rekvisitter og den koreografiske opbygning (fx brug af tempo, niveau, opstillingsskift, formationer m.m.).

### ***Underholdningsværdi***

Fokus på om publikum er underholdt. Er der variation i det, der sker på gulvet? Er der forskellige tempi i programmet, og kommer gymnasterne ud til publikum? Lykkedes det holdet at fange publikum enten med effekt eller med stilhed? Er der underholdnings-, glædes- eller overraskelsesmomenter, der ikke er set før?

### ***Helhedsindtryk***

Fokus på om programmet, samlet set, giver et stærkt indtryk. Passede programmet til gymnasterne niveau, alder og udstråling? Er programmet publikumsvenligt og har det høj underholdningsværdi? Er der sammenhæng mellem musik, bevægelser, udtryk og evt. tematisering? Indgår rekvisitter og redskaber som en naturlig del af opvisningen?

### ***Teknik og udførelse***

Fokus på deltagerne tekniske kunnen i de valgte øvelser. Øvelserne skal være tilpasset deltagerne færdigheder og niveau. Sikkerheden skal varetages i alle momenter. Der skal udtrykkes god musikforståelse.

Fokus på hvor høj sværhed gymnasterne magter. Generelt vurderes der ikke sværhed på de enkelte øvelser eller momenter, men det belønnes, hvis gymnasterne har tilegnet sig og behersker en højere sværhed end dem, der ikke har. Det skal være en fordel at have øvet i mange timer. Der må gerne være forskel i deltagerne sværhedsgrad, men alle skal indgå i opvisningen.

Fokus på hvordan gymnasten udfører de valgte øvelser. Det belønnes at alle kan de valgte øvelser, og at de bevægelser, der skal udføres af alle samtidig, er synkroniseret og ens i forhold til timing og hastighed. Der lægges vægt på at øvelser bliver udført i sammenhæng og uden evt. hjælpemodtagning, samtidig med at sikkerheden skal være i top. Gymnasterne belønnes for at vise overskud til performance i krops- og ansigtsudtryk.