

**GENERELT REGLEMENT**  
**FOR**  
**GymDanmarks**  
**GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER**  
**&**  
**EFTERSKOLE DM I RYTME**

Version juni 2023

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

## Indhold

Generelt .....	3
Konkurrencestruktur.....	4
Konkurrenceansvarlige.....	5
Generelle bestemmelser for alle rækker .....	5
Doping .....	7
Dragt/make up .....	7
Fradragstabel.....	7
Ind- og udmarch til et hold.....	7
Klage .....	7
Konkurrencegulv/ Instruktører.....	7
Lysspot.....	8
Medaljer og pokaler .....	8
Musik.....	8
Skader/uforudsete hændelser .....	8
Ødelagt håndredskab .....	9

## Generelt

Grand Prix Rytme gymnastikken er en dansk tradition, der har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik, og som er anerkendt med et officielt dansk mesterskab.

Grand Prix Rytme konkurrencerne er en udfordring til foreningernes mange Mikro-, Mini-, Mini Mono-, Pige-, Tweens-, Junior- og Seniorgymnaster og Efterskoler, der dyrker rytmisk gymnastik på hold.

- Grand Prix er en konkurrence for hold.
- Der er frit musikvalg til både serie 1 og 2 i alle rækker.
- Instruktøren kan vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se under reglementer for de enkelte aldersgrupper.
- Et Grand Prix Rytme holds særkende er, at et hold kan stille op med 2 koreografier: én med og én uden håndredskab. Håndredskabet skifter fra år til år. Rækker med 2 serier: Mini 8-10 år, Mini 10-12 år, Pige, Junior, Senior.
- I alle aldersgrupper kan man desuden nøjes med at stille op med én koreografi, en såkaldt fri serie uden håndredskab. Dette er en konkurrenceform, der tiltaler mange foreninger, fordi alle kan deltage. Rækker med 1 serie: Mikro (6-10 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år), Senior 3. division (Fri el. redskab - 16 år og opefter).
- For deltagelse i GymDanmark's konkurrencer skal alle gymnaster have indløst konkurrencelicens.

Bemærk ved RG konkurrencer:

Efterskole = ingen licens
Mikro = Begynderlicens
Alle andre = national licens

Ved samtlige konkurrencer skal alle gymnaster kunne fremvise sygesikringskort og instruktør skal indberette alle deltagere via tariff <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login?ReturnUrl=%2FParticipants>. Dette gøres for at sikre, at deltagernes alder og navne stemmer overens med de tilmeldte gymnaster. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.

- Ved afvikling af alle Grand Prix Rytme konkurrencer, såvel regionsmesterskaber som forbundsmesterskaber respekteres reglerne i GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser. Se <https://gymdanmark.dk/love-og-regler/> for nærmere info. Her skal blot fremhæves 2 bestemmelser: a) *at det ikke er tilladt gymnaster at stille op for mere end én forening i samme sæson i samme disciplin* samt b) *regler for uddeling af medaljer*.
- Se inspiration på [www.gymfotovideo.dk](http://www.gymfotovideo.dk), hvor serier fra mange af de seneste års konkurrencer kan ses på video.
- **Alle foreninger skal stille med en dommer i konkurrenceåret. De første to år man stiller op som forening i Grand Prix Rytme vil der ikke være krav om en uddannet dommer men herefter skal man stille med min. 1 person til dommerkurserne og konkurrencerne i indeværende konkurrenceår. Såfremt foreningen ikke stiller med en dommer vil dette udløse et gebyr for manglende dommer. Beløbet fastsættes af RG komiteén. Ovenstående vil træde i kraft i sæson 2025-26 og beløbet for manglende dommer vil være kr. 1.500,- pr. forening pr. sæson.**

## Konkurrencestruktur

Grand Prix Rytme konkurrencerne er åbne for medlemmer af foreninger og efterskoler under GymDanmark.

Mikro Række op til 10 år:

- Bedømmes - men får ikke offentlig karakter og placering
- Instruktøren modtager udtalelse
- Alle gymnaster modtager en gave
- Kan frit vælge hvilken konkurrence og hvor mange konkurrencer holdet ønsker at deltage i - 1.runde DM - Regionsmesterskab - 2. runde DM
- Tilmelding som alle andre rækker
- Konkurrencelicens = begynderlicens

Et hold kan deltage i konkurrencen om at blive forbundsmestre i følgende rækker:

1 koreografi (uden håndredskab)	2 koreografier (1 med og 1 uden håndredskab)	1 koreografi (Frit valg med eller uden håndredskab)	1 koreografi (med valgfrit håndredskab)
Mini Mono	Mini 8-10 år		-
	Mini 10-12 år		-
Tweens	Pigerække		-
	Junior		-
	Senior	Senior 3. division	-
Efterskole DM	-		Efterskole DM

Det er obligatorisk at tilmelde sig for alle rækker, undtagen Mikro og Efterskole, til 1. runde af forbundsmesterskabet - uanset deltagelse ved 1. runde, da der konkurreres om at placere sig i divisioner.

Der foretages deling i divisioner efter 1. runde af forbundsmesterskabet af RG. Der deles i max. 2 divisioner ved minimum 10 hold pr. række. Det tilstræbes at der skal være minimum 5 hold i 1. division i alle rækker. Er antallet af holdene ulige - skal der prioriteres flest hold i 1. division, hvis det er muligt. Karakterspænd/pointforskel bruges som vejledning i forhold til inddeling i divisioner.

Et holds karakter ved 1. runde er således bestemmende for, hvilken division holdet skal stille op i ved regionsmesterskaberne samt 2. runde af forbundsmesterskabet. Ved manglende fremmøde ved 1. runde af forbundsmesterskabet placeres holdet automatisk i 1. division ved regions- og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Det er obligatorisk at deltage ved enten 1. runde af forbundsmesterskabet eller regionsmesterskaberne, for at kunne stille op ved 2. runde af forbundsmesterskabet. Det er muligt kun at deltage ved regionsmesterskaberne.

Efterskole DM: Der afvikles indledende runde uden offentlige point til inddeling i divisioner, hvis der deltager minimum 10 hold i samme række. Inddeling af divisioner foretages jf. regler foreskrevet under 1. runde af forbundsmesterskabet. Derefter konkurreres i de inddelte divisioner.

## Konkurrenceansvarlige

Der er 3 konkurrenceansvarlige pr. konkurrence. Dette er henholdsvis formand for RG, dommertovholder for konkurrencen og en udvalgt dommer, der dømmes gennemgående hele dagen og/eller hele konkurrencen. Disse skal repræsentere minimum 2 foreninger, hvoraf de to med dommerkompetencer skal repræsentere hver sin forening. Såfremt formand fra RG ikke er tilstede, udpeges andet RG medlem.

En af de 3 personer, der er konkurrenceansvarlige, må ikke have andre opgaver, dog undtaget instruktøropgaver for egne hold, under konkurrencen, således at vedkommende er tilgængelig under hele konkurrencen.

En konkurrenceansvarlig er inhabil, hvis klage eller tvist omhandler eller er indgivet af dennes forening. Der vælges en anden dommer/RG medlem til behandling med henblik på at træffe en afgørelse. Denne person skal vælges således, at der minimum er 2 foreninger repræsenteret, hvoraf de to med dommerkompetencer skal repræsentere hver sin forening.

Under konkurrencer, er det kun de konkurrenceansvarlige, der må kontakte dommerne.

Opgaver for de konkurrenceansvarlige på konkurrencedage:

- Sikre at konkurrencerne afvikles i henhold til gældende reglementer/regler
- Formidle ændringer i holddeltagelse og/eller antal dommere til beregnerne og til dommerne
- Foretage eventuelle kontroller på foranledning af RG
- Modtage klager indgivet under konkurrencen og behandle disse med henblik på en afgørelse og endelig afslutning
- Afgøre tvister opstået under konkurrencen
- Såfremt afgørelser af tvister og/eller klager ikke kan træffes på dagen, skal henvendelsen løftes ind i relevant arbejdsudvalg eller RG for at afgørelse kan træffes.

## Generelle bestemmelser for alle rækker

Man er deltager ved en konkurrence, når man fremgår af GymDanmarks deltagerliste til den pågældende konkurrence samt konkurrencelicens er indløst, hvis dette er påkrævet for konkurrencen. Alle gymnaster iført dragt upåagtet af om de går på gulvet eller står som reserve, skal fremgå af deltagerliste og overholde reglementerne (fx alder, dragt, make-up). Er dette ikke tilfældet gives et fradrag for overtrædelsen (fx dragt/make-up) og/eller holdet diskvalificeres (alder).

Navne og licensnummer på alle gymnaster på holdet skal uploades via Tariff når der gives besked fra RG om, at systemet er klar til at modtage til den pågældende konkurrence. Vær opmærksom på at overholde frist for indsendelse. Link til Tariff: <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login?ReturnUrl=%2F>

For manglende upload af deltagerliste og musik inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.

- På **ét** hold er det tilladt max **to** navngivne gymnaster at være **ét** år ældre. Alle tilmeldte gymnaster på et hold betegnes som en del af holdet, uanset om de er på gulvet i konkurrencen.

- **Holdet må ikke have mere end 1 gymnast der deltager på flere hold. Det vil sige, at holdet ikke må både låne en gymnast og udlåne en gymnast til et andet hold.**

- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold.

### Manglende gymnaster:

Mini, Mini Mono, Pigerækken, Tweens: - Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets total karakter 0,5 point pr. manglende gymnast. Dvs. du må gerne tilmelde for få gymnaster. På konkurrencedagen må der ikke være tilmeldte gymnaster tilstede, når et hold stiller op med for få gymnaster, dog undtaget hvis disse ikke er istand til at udføre gymnastik. **Ved deltagelse med under min. antal gymnaster på gulvet skal dette være gældende for begge serier (fri/redskab). Eks.: 7 gymnaster i fri serie og 7 gymnaster i redskabsserie**

Junior, Senior 3. division, Senior: - Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets total karakter 0,75 point for den første manglende gymnast. De eventuelle ekstra manglende gymnaster trækkes holdets total karakter 0,5 point pr. manglende gymnast. Dvs. du må gerne tilmelde for få gymnaster. På konkurrencedagen må der ikke være tilmeldte gymnaster tilstede, når et hold stiller op med for få gymnaster, dog undtaget hvis disse ikke er istand til at udføre gymnastik. **Ved deltagelse med under min. antal gymnaster på gulvet skal dette være gældende for begge serier (fri/redskab). Eks.: 5 gymnaster i fri serie og 5 gymnaster i redskabsserie**

Skema med vejledende yngre aldersgrænse:

Række	Alder	Årgang i sæson 2023/2024	Årgang i sæson 2024/2025	Årgang i sæson 2025/2026
Mikro	Nybegyndere i alderen 6- 10 år	2014 – 2018	2015 – 2019	2016 – 2020
Mini Mono	8 – 12 år	2012 - 2016	2013 - 2017	2014 - 2018
Mini 8-10 år	8 – 10 år	2014 – 2016	2015 – 2017	2016 – 2018
Mini 10-12 år	10 – 12 år	2012 - 2014	2013 - 2015	2014 - 2016
Pigerække	12 – 14 år	2010 - 2012	2011 - 2013	2012 – 2014
Tweens	12 – 16 år	2008 - 2012	2009 - 2013	2010 - 2014
Junior	14 – 16 år	2008 - 2010	2009 - 2011	2010 - 2012
Senior 3. division	16 år +	2008 og ældre	2009 og ældre	2010 og ældre
Senior	16 år +	2008 og ældre	2009 og ældre	2010 og ældre

Konkurrencen afvikles både på regions- og landsplan.

Tilmelding til Regions- og Forbundsmesterskaber skal ske via GymDanmark's hjemmeside, [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) - Rytmask Gymnastik – tilmelding senest den 1. december.

## Doping

Dopingudvalget kan møde op til forbundsmesterskaber i 1. division. Kontakt Team Danmark eller besøg [www.doping.dk](http://www.doping.dk) for nærmere information om forbudte medikamenter.

## Dragt/make up

Dragten skal være stramtsiddende med eller uden ærmer og ben – (f.eks. en heldragt, kort kjole eller gymnastikdragt med eller uden et kort skørt). Udvikling af dragtsnittet er tilladt, dog må dragten ikke sløre de gymnastiske bevægelser eller virke uæstetisk.

I Mikro-, Mini Mono- og Minirækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet og neglelak, dog er **begrænset** glimmer i håret tilladt.

I Pigerække er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet dog er mascara, neglelak og **begrænset** glimmer i håret tilladt.

I Tweens/junior/senior 3. division og senior rækkerne er sporty, moderat og æstetisk make-up samt falske øjenvipper tilladt. Meget mørk sort/mørk lilla læbestift samt teatralisk make-up, maling i ansigt og falske skønhedspletter er ikke tilladt. Øjen make-up må påføres indenfor området i øjenbrynets bredde.

I alle rækker er det ikke tilladt at bruge engangshårfarve(skumhårfarve) til konkurrencerne. - Brug af ikke tilladt makeup, neglelak og engangshårfarve (skumhårfarve) vil udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

## Fradragstabel

Se Bedømmelsesreglementet.

## Ind- og udmarch til et hold

Det er ikke tilladt at benytte musik til at komme ind på eller ud fra gulvet i forbindelse med udførelse af konkurrenceserie. Når holdet er præsenteret skal det med det samme gå på gulvet.

## Klage

Klager over hændelser under konkurrencer skal være indgivet skriftligt inden konkurrencens ophør efter præmieoverrækkelse til enten speaker, dommeransvarlig, konkurrenceansvarlig, RG kontaktperson for konkurrencen eller andet medlem i RG.

## Konkurrencegulv/ Instruktører

Konkurrencegulvets størrelse: Alle konkurrencer foregår på tæppe. Tæppe: 14 x 14 meter (til tæppekant)

Ved stævner skal størrelsen markeres tydeligt. Samtidig markeres en instruktørboks, så denne er synlig for dommere og så vidt mulig ikke til gene for publikum.

Det er *ikke* tilladt for instruktøren at gå med sit hold ind på konkurrencegulvet i rækkerne fra Mini og opefter. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet må der ikke længere hjælpes fra instruktøren.

Hjælp er f.eks. at fortælle/vise gymnaster hvor de skal stå, klap, nik, råb mv. Det vil sige – Stå stille som instruktør og nyd dit holds serie. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen, de skal stå/sidde i den markerede instruktørboks i hjørnet. Der vil være markeret i hallen, der hvor instruktøren skal stå.

Såfremt dette ikke overholdes vil det udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

## Lysspot

Det er tilladt at have lysspot på hele konkurrencen ved 1 og 2. runde af forbundsmesterskaberne for Junior og Senior, såfremt det er muligt.

## Medaljer og pokaler

Et hold kan vinde medalje, hvis det stiller op med 2 serier i 1. eller 2. division, eller hvis man stiller op med 1 serie i Mini Mono, Tweens eller Senior 3. division rækkerne i Regionsmesterskaberne og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Alle modtager diplomer for deltagelse i konkurrence som afslutning på Regions- og Forbundsmesterskab. Hold, der modtager vandrepokaler ved DM, skal selv sørge for indgravering på pokalen. Alle vandrepokaler skal afleveres til RG ved 1. runde af forbundsmesterskabet det efterfølgende år.

Der uddeles pokaler til følgende mesterskaber: regionsmesterskaber (SM, FM, JM) og 2. runde af forbundsmesterskabet i 1. division af rækkerne Mini, Mini Mono, Pige, Tweens, Junior, Senior 3. division og Senior.

## Musik

Musik skal uploades via Tariff når der gives besked fra RG om, at systemet er klar til at modtage til den pågældende konkurrence. Vær opmærksom på at overholde frist for indsendelse. Link til

Tariff: <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login?ReturnUrl=%2F>

**For manglende upload af deltagerliste og musik inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.**

I tilfælde af udefrakommende årsager til musikproblemer f.eks. forkert styring af musik eller nedbrud af musikanlæg kan instruktør anmode de konkurrenceansvarlige for pågældende serie om et møde lige efter serien. Lydpasser skal indkaldes for at klarlægge årsag til hændelse. Der kan så evt. aftales, at serien kan laves om, når rækken er kørt færdig.

## Skader/uforudsete hændelser

**I tilfælde af at en gymnast bliver skadet under konkurrencen, vil serien kunne gentages med samme gymnast/reservegymnast i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted. Det samme er gældende hvis der sker noget under udførelse af serien som gør, at alle gymnaster ikke kan fuldføre. Instruktøren skal omgående gøre opmærksom på ønsket, om at stoppe serien ved dommerbordet. Der kan maksimum køres én gentagelse.**



## Ødelagt håndredskab

I tilfælde af et håndredskab ødelægges under konkurrencen skal reserveredskabet tages i brug. Det vil **IKKE** være muligt at køre serien om.

## Oversigt over håndredskaber

Sæson	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
2023-24	Tov	Tov	Bold	Bold	Bold, tov, tøndebånd, køller,vimpel
2024-25	Tøndebånd	Tøndebånd	Vimpel	Vimpel	
2025-26	Bold	Bold	Tov	Tov	
2026-27	Tov	Tøndebånd	Tøndebånd	Tøndebånd	

Redskab	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole	
Tov	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	
	Antal: 1 stk. pr. gymnast					
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet					
Tøndebånd	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 70 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 80 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 80 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	
	Antal: 1 stk. pr. gymnast					
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet					
Bold	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Min 58 cm/omkreds	Størrelse: Min 58 cm/omkreds	Størrelse: Min 58 cm/omkreds	
	Antal: 1 stk. pr. gymnast					
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet					
Vimpel		Længde (bånd): Min. 4 meter	Længde (bånd): Min. 5 meter	Længde (bånd): Min. 6 meter	Pind str.: Valgfri, dog ens for hele holdet	
	Antal: 1 stk. pr. gymnast					
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet					
Køller					Antal: 2 stk. pr. gymnast	
					Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet	

**Redskabskontrol:** Der bliver til hver konkurrence taget stikprøvekontrol fra forskellige hold - Redskabernes mål skal svare til reglementets regler.