

GymnDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Duo/trio gruppe – nationalt reglement

Sæson 2023-2024

1 Indholdsfortegnelse

2	INDLEDNING	3
3	FÆLLESBESTEMMELSER FOR DUO/TRIO KONKURRENCER.....	3
3.1	SPECIFIKT FOR DUO/TRIO.....	3
4	DUO/TRIO KONKURRENCENS RÆKKER - OVERSIGT.....	4
5	INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT.....	5
5.1	Mini gruppe	5
5.2	Rekrut gruppe.....	7
5.3	Junior gruppe	9
5.4	Senior gruppe	11
6	ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker.....	13
7	ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning.....	14
7.1	Difficulty of Body (DB)	14
7.2	Full body waves (W)	14
7.3	Diffidulty with exchange (DE).....	14
7.4	Fundamentals.....	15
7.5	Dynamic Elements with Rotation (R).....	15
7.6	Difficulty with collaboration (DC)	16
8	RSG - KONTAKTPERSONER	18
9	KONKURRENCER – SÆSON 23/24	19

2 INDLEDNING

Dette er en udvidelse til den nationale håndbog og gruppereglementet, så det er derfor også en nødvendighed at have disse, for at se de generelle regler for konkurrencer mm.

Begge dokumenter kan findes på www.GymDanmark.dk

Reglementet er lavet på baggrund af det internationale gruppereglement, men med nationale tilpasninger.

Junior og senior duo/trio-grupper, der deltager internationalt, skal følge de nordiske duo/trio reglement, som kan findes på www.gymdanmark.dk

3 FÆLLESBESTEMMELSER FOR DUO/TRIO KONKURRENCER

Se dokumentet "Grupper i Rytmisk Sports Gymnastik"

3.1 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

Ved konkurrencen køres serien to gange.

Vinderen findes ud fra summen af karaktererne for de to serier.

4 DUO/TRIO KONKURRENCENS RÆKKER - OVERSIGT

Der gælder de samme aldersfordelinger, som for grupper.

Række	Antal	Redskaber	Længde
Mini (årgang 2014 og yngre) <i>En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>	2 eller 3	Valgfrit (ens redskab for alle gymnaster)	1:00-1:30 min
Rekrut (årgang 2013 + 2012 + 2011) <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
Junior (årgang 2011 + 2010 + 2009) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	2 eller 3	Køller (2 pr. gymnast)	1:15-1:30 min
Senior Division (årgang 2008 eller ældre) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	2 eller 3	Tøndebånd (1 pr. gymnast)	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!

5 INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT

5.1 Mini gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min/max. 3	Min. 1 Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 9	Min. 1 af 2 håndteringer
	Max. 6					
Fradrag	-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. 1 – Max. 3**
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 1 DE
- Basisværdi: *Det er muligt at øge værdien af DE med forskellige kriterier som beskrevet i CoP*
 - 0,1: Kastet er lavt (under 2xgymnast højde) og kort (under 8 meter). Dog skal der være minimum 2 meter mellem de gymnaster der udveksler.
 - 0,2: Kastet er højt (2xgymnast højde) og/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 1 rotation.
 - 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. 9**, bedømmes i kronologisk rækkefølge

- Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 9 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

5.2 Rekrut gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min/max. 3	Min 2. Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 12	Min. 1 af 2 håndteringer
	Max. 6					
Frdrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Difficulty of Body (DB)

- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Frdrag 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. 2 – Max. 3
 - Frdrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Basisværdi: *Det er muligt at øge værdien af DE med forskellige kriterier som beskrevet i CoP*
 - 0,1: Kastet er lavt (under 2xgymnast højde) og kort (under 8 meter). Dog skal der være minimum 2 meter mellem de gymnaster der udveksler.
 - 0,2: Kastet er højt (2xgymnast højde) og/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
 - Frdrag 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
 - Frdrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 12 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet frdrag

- 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

5.3 Junior gruppe

Følger Nordisk duo/trio reglement – findes på www.Gymdanmark.dk

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min. 3 Max. 4	Min. 3 Max. 4	Min. 2	Max. 1	Min. 4 Max. 12	Min. 1 af 2 håndteringer
	Max. 8					
Fradrag	-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

5.4 Senior gruppe

Følger Nordisk duo/trio reglement – findes på www.Gymdanmark.dk

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min. 3 Max. 4	Min. 3 Max. 4	Min. 2	Max. 1	Min. 4 Max. 15	Min. 1 af 2 håndteringer
	Max. 8					
Fradrag	-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

6 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 musikkens 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"

7 ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning

7.1 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.

7.2 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.

7.3 Difficulty 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)

7.4 Fundamentals

Til hvert redskab tilhører der 2 fundamentale redskabshåndteringer som skal være repræsenteret i en gruppeserie 1 gang:

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

7.5

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

7.6 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

8 RSG - KONTAKTPERSONER

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

Fællesmail til RSG-gruppen: res-rsg@gymdanmark.dk

RSG-kontaktpersoner:

Beth Thygesen

E-mail: bth@GymDanmark.dk

Helle Jensen

E-mail: hje@GymDanmark.dk

Sofie Jørgensen

E-mail: 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

9 KONKURRENCER – SÆSON 23/24

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/

INDIVIDUEL				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
Sjællandmesterskaberne	23/3-2024	Oplyses senere	Taastrup	24. feb 2024
	24/3-2024	Oplyses senere		
Jyske Mesterskaber og Fynske Mesterskaber	6/4-2024	Alle rækker	Hjerting	9. mar 2024
Forbundsmesterskaberne	4/5-2024	Oplyses senere	Taastrup	6. apr 2024
Danmarksmesterskaber senior	5/5-2024	Oplyses senere		