

GymDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Grupper i Rytmisk Sports Gymnastik

Sæson 2023-2024

1 INDHOLDSFORTEGNELSE

1	INDHOLDSFORTEGNELSE	2
2	INDLEDNING	3
3	STARTGEBYR mv.:	3
4	Bestemmelsernes gyldighed	3
5	MUSIK TIL KONKURRENCER	4
6	KONKURRENCEGULV:	4
7	FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPE KONKURRENCER.....	5
7.1	Tilmelding	5
7.2	Deltagelse/kvalifikation	5
7.3	Licenskontrol.....	5
7.4	Økonomi	5
7.5	Diplom.....	5
7.6	Startorden	6
7.7	Omkøring af serie.....	6
7.8	Manglende gymnast	6
7.9	Gengangere.....	6
7.10	Redskaber	7
7.11	Dispensation	7
7.12	Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer	7
7.13	Dommerkontakt.....	8
7.14	Dommersammensætning	8
8	GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT	9
9	DIFFICULTY KRAV	10
9.1	Mini gruppe	10
9.2	Rekrut gruppe	12
9.3	Junior gruppe	14
9.4	Senior gruppe.....	16
10	ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker	18
11	ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning.....	19
11.1	Difficulty of Body (DB).....	19
11.2	Difficulty with exchange (DE).....	19
11.3	Full body waves (W).....	20
11.4	Fundamentals	20
11.5	Dynamic Elements with Rotation (R)	21
11.6	Difficulty with collaboration (DC).....	21
12	DUO / TRIO – KONKURRENCE.....	23
12.1	Aldersgrupper	23
12.2	Antal gymnaster	23
12.3	Særskilt reglement.....	23
12.4	Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior).....	23
12.5	Indhold i serien	23
13	YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:	24
14	DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK.....	25
15	RSG - KONTAKTPERSONER	26
16	KONKURRENCER – SÆSON 23/24.....	27

2 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.

Dette kan hentes på www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

3 STARTGEBYR mv.:

Kan ses ved tilmelding til de enkelte konkurrencer

4 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.

Mikro og mini reglement: opdateres hvert år ved sæsonstart.

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

5 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.

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. Ved manglende overholdelse af denne deadline pålægges et gebyr:

- 500 kr. pr. konkurrence pr. forening

6 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

7 FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPE KONKURRENCER

7.1 Tilmelding

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest **1 måned før konkurrencen** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Tilmeldingsfrist fremgår i kalenderen.

7.2 Deltagelse/kvalifikation

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde grupper til konkurrencer.

Det er tilladt for én gymnast i en gruppe også at deltage i en anden gruppe.

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

7.3 Licenskontrol

Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.

Licenskontrol ved 10 eller under deltagende grupper i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 grupper udtrækkes 2, etc.

7.4 Økonomi

Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr.

Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

Ved for sen upload af musik vil der være et gebyr på 500 kr. (deadline vil fremgå af invitation/informationsbrev)

7.5 Diplom

Gymnaster der fuldfører en konkurrence, modtager et GymDanmark-diplom med angivelse af placering og points.

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

7.6 Startorden

Fremkommer ved lodtrækning.

Starttrækkefølgen bliver tilkendegjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

7.7 Omkøring af serie

Glemmer en gruppe sin serie eller kommer til skade under en serie, kan gruppen få lov at køre denne igen – uanset alder og hvilken række de stiller op i. Gruppen får lov at vise sin serie igen, som den sidste i den igangværende rotation.

Det er trænerens opgave at meddele ved sekretariatet om gruppen vil køre sin serie igen.

Det er første gennemkøring som tæller med i den samlede score, uanset hvor meget gruppen når at udføre. Dommerne skal derfor bedømme det som gruppen har udført indtil de forlader gulvet.

- D-dommere: bedømmer det som de har set. Der påføres de relevante fradrag ift. manglende DB, W, R, DE, DC og fundamentals
- A-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede artistiske karakter giver 0,00
- E-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede udførelseskarakter bliver 0,00

7.8 Manglende gymnast

I grupper er der forudbestemt at minimum 5 gymnaster skal være på gulvet. Hvis dette ikke imødekommes, vil der blive påført et fradrag på 0,5 for manglende gymnast

7.9 Gengangere

Gymnaster må gerne deltage på flere grupper/duo/trio. Dog må max. 1 gymnast på gruppen være "genganger". Det er dermed ikke tilladt for en klub at lave en 5 mands gruppeserie + en duo og en trio med de samme gymnaster.

Genganger er en gymnast som deltager på 2 grupper.

- *Gruppe A har 5 gymnaster og gruppe B har 4 gymnaster. Dermed låner de en gymnast fra gruppe A. Det betyder også at ingen andre gymnaster fra gruppe A eller B må låne en gymnast ud til gruppe C, da der dermed vil være 2 gengangere på gruppen*

7.10 Redskaber

Der er internationale regler vedrørende FIG-godkendte redskaber. Da disse redskaber er dyre, er der ikke et krav om disse redskaber til nationale konkurrencer. Ved deltagelse internationalt skal man som instruktør være opmærksom på om der er specifikke redskabskrav.

Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer.

Redskaber skal være samme størrelse og passe til gruppen.

	Mini	Rekrut	Junior	Senior
TOV	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	-
TØNDEBÅND	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	70-90 cm (diameter)	80-90 cm (diameter)
BOLD	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	18-20 cm (diameter)	18-20 cm (diameter)
KØLLER	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	40-50 cm	40-50 cm
VIMPEL	Min. 4 meter	Min. 5 meter	Min. 5 meter	Min. 6 meter

7.11 Dispensation

RG Komiteen kan dispensere fra gældende regler ved regions- og nationale mesterskaber.

Se kontaktinformation bagerst i håndbogen.

7.12 Udtagelsesprocedure til internationale konkurrencer

Der er udarbejdet et udtagelsesdokument for udtagelse til internationale konkurrencer, som findes på GymDanmarks hjemmeside.

7.13 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.

7.14 Dommersammensætning

Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 4 dommerteams:

		Gruppe
Difficulty	D1	Kropssværheder (DB) Udvekslinger (DE) Fulde kropsbølger(W) Risiko (R)
	D2	
	D3	Samarbejder (DC) Fundamentals
	D4	
Artistry (kunstnerisk udførelse)	A1	Artistiske fradrag
	A2	
Execution (teknisk udførelse)	E1	Tekniske fradrag
	E2	

8 GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal*	Redskaber	Længde
Mini (årgang 2014 og yngre) <i>En gymnast må i konkurrenceåret højest fylde 10 år</i>	5-6 gymnaster <i>(alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)</i>	1 serie 1) Med 5 tøndebånd	1:30-2:00 min
Rekrut (årgang 2013 + 2012 + 2011) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år</i>	5-6 Gymnaster <i>(alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)</i>	1 serie 1) Med 5 tøndebånd	2:00-2:30 min
Junior (årgang 2011 + 2010 + 2009) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	5 gymnaster <i>(max. 6 tilmeldte – alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)</i>	1 serie 1) Med 5 sæt køller	2:15-2:30 min
Senior (årgang 2008 eller ældre) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	5 gymnaster <i>(max. 6 tilmeldte – alle gymnaster skal på gulvet)</i>	2 serier 1) 5 tøndebånd 2) 3 vimpler + 2 bolde	2:15-2:30 min

* Der skal være minimum 5 gymnaster på gulvet i gruppeserie, og i mini og rekrutrækken kan der være op til 6 gymnaster på gulvet i en serie.

Ved tilmelding af "ekstra" gymnaster kan disse være:

- konkurrencedeltager ved begge forevisninger af serien
- konkurrencedeltager i én af de to forevisninger af serien og reservegymnast i den anden.
 - o Ingen gymnast må derfor være reserve ved begge gennemkøringer

** 1 gymnast på en gruppe må være ældre/ynge end de forudbestemte årgange i hver række.

- Dispensation ved ønske om flere ældre/ynge gymnaster, kan søges hos URG

9 DIFFICULTY KRAV

9.1 Mini gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min. 3 Max. 5	Min. 2 Max. 5	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 9	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
 - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 5 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 2
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 2 DE forsøg
- Det er tilladt at udføre op til 5 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 6. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Basisværdi: *Det er muligt at øge værdien af DE med forskellige kriterier som beskrevet i CoP*
 1. 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.
 2. 0,2: Kastet er højt (2xgymnast højde) og/eller langt (over 8 meter).

DB + DE

- Der må være max. 8 DB og DE tilsammen
 - o Det er valgfrit hvilken 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
 - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation på 360° under redskabets flyve fase
- Basisværdi = 0,1 ved 1 rotation
 - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 5 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)

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
- Min. 3 – **max. 9**, bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Min. 1 CC
 - o Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 9 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- CR,  og  kan udføres med lavt/kort kast, dog til en lavere værdi

Fundamentals – redskabshåndtering

- Der er 2 'fundamentals' for hvert redskab i gruppe (se skema i Code of Points – eller herunder)
 - o Disse skal udføre 1 gang pr. serie af alle gymnaster på samme tid eller hurtigt efter hinanden
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

9.2 Rekrut gruppe

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min. 3 Max. 5	Min. 2 Max. 5	Min. 2	Max. 1	Min. 3 Max. 9	Min. 2 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
 - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 5 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 2
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 2 DE forsøg
- Det er tilladt at udføre op til 5 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 6. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- 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).

DB + DE

- Der må være max. 8 DB og DE tilsammen
 - o Det er valgfrit hvilken 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
 - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (risiko)

- 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
- Alle 5 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
 - o Min. 1 CC
 - o Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 12 vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- CR,  og  kan udføres med lavt/kort kast, dog til en lavere værdi (se beskrivelse under uddybning af elementer længere nede)
- 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)
 - o Disse skal udføre 2 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
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

9.3 Junior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min. 3 Max. 5	Min. 3 Max. 5	Min. 2	Max. 1	Min. 6 Max. 15	Min. 2 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
 - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- Det er tilladt at udføre op til 5 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er ikke tilladt at udføre kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 3
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- Det er tilladt at udføre op til 5 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 6. 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. 8 DB og DE tilsammen
 - o Det er valgfrit hvilken 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
 - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyve fase
- Basisværdi = 0,2 ved 2 rotationer.
 - o Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 5 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. 6 – max. 15, bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Min. 2 CC, min. 2 CR, min. 2 C (kast to eller grib to redskaber på samme tid)
 - o Fradrag gælder hvis der er færre end 6 DC. Ved mere end 15 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)
 - o Disse skal udføre 2 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
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

9.4 Senior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Full Body waves (W)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde	Fundamentals
Redskab	Min. 4 Max. 6	Min. 4 Max. 6	Min. 2	Max. 1	Min. 9 Max. 18	Min. 2 af 2 håndteringer
	Max. 10					
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
 - o Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 4 DB
- Det er tilladt at udføre op til 6 DB i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 7. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Det er tilladt at udføre 1 kombineret DB

Udvekslinger med kast (DE)

- Min. 4
 - o Fradrag gælder hvis der er mindre end 4 DE
- Det er tilladt at udføre op til 6 DE i en gruppeserie – disse bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Den 7. 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. 10 DB og DE tilsammen
 - o Det er valgfrit hvilken 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
 - o Fradrag for hver manglende kropsbølge

Dynamic elements with rotation (risiko)

- 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
- Alle 5 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. 9 - max. 18, bedømmes i kronologisk rækkefølge
 - o Min. 3 CC, min. 3 CR, min. 3 c (kast to eller grib to redskaber på samme tid)
 - o Fradrag gælder hvis der er færre end 9 DC. Ved mere end 18 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)
 - o Disse skal udføre 2 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
 - o Fradrag påføres for hver manglende fundamental

10 ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker

A	Dansetrin	Dynamiske skift	Krops-/redskabseffekt	Collective work
Redskab	Min. 2	Min. 3	Min. 2	Min. 2 af hver 4 typer (min. 1 af hver i mini)
Fradrag	-0,5 / -1,0	-0,3 / -0,5	-0,3 / -0,5	-0,3 / -0,5

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 3 skift i gruppens og/ellers musikkens dynamik
 - o Fradrag på 0,3 ved kun to skift, 0,5 ved kun 1 skift og 1,0 ved ingen skift i dynamik

Krops/redskabseffekter

- Der skal være minimum 2 specifikke elementer koordineret med accenter i musikken, som kreerer en visuel effekt.
 - o Fradrag på 0,3 hvis der er mindre end to effekter og 0,5 hvis der er ingen effekter

Collective work

Der er fire typer som skal være repræsenteret minimum 2 gange i serien:

- Synkronisering: gymnast udfører de same bevægelser på same tid
- "choral": forskellige bevægelser udført på same tid
- Kanon: bevægelser kommer hurtigt efter hinanden
- Kontrast: forskellige niveau, tempo, intensitet, retning af bevægelser
 - o Fradrag på 0,3 hvis der ikke er 2 af hver type

Yderligere artistiske fradrag kan ses i skema i "Code of Points – C – Artistry (A) group exercises punkt 16 group artistic faults"

11 ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning

11.1 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)
 - o Eks.: 180° split/spagat, lukket ring, hoved skal røre ved ben i bagoverbøjning, m.m.
- Skal 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	÷	÷	√	

Der må hos senior være 1 kombinations DB. Dette er ikke tilladt hos mini, rekrut og junior.

11.2 Difficulty with exchange (DE)

Alle 5 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 hos junior og senior enten være:

- et højt kast (mere end 2xgymnastens højde) ELLER et langt kast (mere end 8 meter)

Kastet i mini og rekrut kan være:

- et lavt kast (under 2xgymnastens højde) OG et kort kast (mindre end 8 meter)
 - o dog skal der minimum være 2 meter mellem udvekslende gymnaster

Udvekslingen kan foregå i subgrupper, men her skal subgruppe A have grebet deres redskab inden subgruppe B kaster deres redskab.

DE har en basisværdi på 0,2. Denne værdi kan øges ved at tilføje kriterier (se Code of Points)

- i mini og rekrut er basisværdi 0,1 for kort+lavt kast

11.3 Full body waves (W)

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.

Der skal i gruppeserier også være 2 W. Alle 5 gruppemedlemmer skal udføre den samme bølge på samme tid.

11.4 Fundamentals

Til hvert redskab tilhører der 2 fundamentale redskabshåndteringer som skal være repræsenteret i en gruppeserie 2 gange (1 gang for mini):

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

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

Antal	BOLD	
2		Stort tril af bold over minimum to store kropsdele
2		8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen

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

Antal	VIMPEL	
2		Spiraler
2		Takker

11.5 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 flyve fase (basisrotationer)
 - Mini er det tilladt med 1 rotation
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
 - Hvis R udføres i subgrupper må der gerne benyttes forskellige retninger; når subgruppe A har udført deres R, må gruppe B gå i gang med deres R

11.6 Difficulty with collaboration (DC)

Det som definerer en gruppeserie, er samarbejdselementer (DC) mellem gymnaster og/eller redskaber.

Alle 5 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 5 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
 - ELLER
- Flere gymnaster udfører samme aktion i træk – minimum 3 aktioner

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

*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.

Typen 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°

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 kastet 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.

12 DUO / TRIO – KONKURRENCE

12.1 Aldersgrupper

Samme som for alm. grupper

12.2 Antal gymnaster

Duo: 2 gymnaster

- Hvis gymnasterne ikke har samme alder, skal gruppen stille op i den aldersgruppe som passer til den ældste gymnast
- De to gymnasters alder skal tilhøre to tilstødende rækker; mini-rekrut, rekrut-junior, junior-senior.

Trio: 3 gymnaster

- 1 gymnast må overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).
 - o Gruppen stiller op i den aldersrække som passer til de to gymnaster i samme alderskategori

12.3 Særskilt reglement

Dette er ikke en disciplin under det internationale forbund. Der findes derfor et særskilt reglement/håndbog for denne gruppeform. Denne er bygget på det internationale reglement, men med tilpasninger.

Hvis man ønsker at deltage internationalt (muligt i de nordiske lande) som duo-trio-gruppe, skal man følge det til en hver tid gældende nordiske reglement for disse.

En specifikation af kravene findes på GymDanmarks hjemmeside.

12.4 Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior)

Se separat dokument på www.gymdanmark.dk

12.5 Indhold i serien

Se det separate reglement til duo/trio grupper på www.GymDanmark.dk

13 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 cm² – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

14 DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK

Sofie Jørgensen – *dommeransvarlig*

- FIG-dommer i: DB + DA + A + E
- Tlf.: 60 76 57 08
- Mail: soj@gymdanmark.dk / 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

Dorina Koska

- Dommer i: A

Julie Seistrup

- Dommer i: DA + E

Louise Jørgensen

- Dommer i: DB + DA

Louise Tarp Jørgensen

- Dommer i: E

Nataly Petersen

- Dommer i: A + E

Rikke Warborg

- Dommer i: A

Sofie Rasmussen

- Dommer i: A + E
-

15 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

16 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		