

GymDanmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Mikro og Mini individuel Reglement i rytmisk gymnastik

Sæson 2023-2024

1 INDHOLDSFORTEGNELSE

1	INDHOLDSFORTEGNELSE	2
2	INDLEDNING	3
3	FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER.....	3
4	INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT	4
5	INDHOLD I SERIEN	5
5.1	MIKRO	5
5.2	MINI – LEVEL B – FRI	6
5.3	MINI – LEVEL B – REDSKAB	7
5.4	MINI – LEVEL A – FRI	8
5.5	MINI – LEVEL A – REDSKAB	9
6	ELEMENTER I SERIEN – Uddybning	10
6.1	Kropssværheder / Difficulty of Body (DB)	10
6.2	Kropsbølger (W)	11
6.3	Akrobatisk kombination (AK)	11
6.4	Smidighedselementer	11
6.5	Fundamentals	12
6.6	Højt kast af redskab med/uden rotation (R)	14
6.7	Redskabssværhed (DA)	15
7	Tjeklister / Bedømmelsesskema	16
7.1	MIKRO	16
7.2	MINI Level B	17
7.2.1	Fri	17
7.2.2	Redskab	18
7.3	MINI Level A	19
7.3.1	Fri	19
7.3.2	Redskab	20
8	ARTISTISK UDFØRELSE	21
9	TEKNISK UDFØRELSE	22
10	RSG - KONTAKTPERSONER	23
11	KONKURRENCER – SÆSON 23/24	24

2 INDLEDNING

Mikro og Mini individuelt reglement er et nationalt reglement, som har enkelte referencer til det internationale "Code of Points" fra FIG. Det er derfor også nødvendigt at have det internationale reglement.

For fælles konkurrencebestemmelser henvises til Håndbogen.

Begge kan hentes på www.GymDanmark.dk og det internationale også findes på www.fig-gymnastics.com

3 FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

Se Håndbogen

4 INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
Mikro (2016 eller yngre)	1 serie	1 serie uden håndredskab	45-75 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 8 år</i>			
Mini Level B ** (2017 + 2016 + 2015 + 2014)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab *	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>			
Mini Level A (2017 + 2016 + 2015 + 2014)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab *	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>			

* Vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

**Level B er velegnet til nye gymnaster

5 INDHOLD I SERIEN

5.1 MIKRO

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)
Fri serie	Min. 3 Max. 6	Min. 2	Max. 3

Kropssværheder (DB)

Der skal være min. 3 obligatoriske kropssværheder i serien.

- Se skema under punkt 6.1

Det er muligt at udføre 3 valgfri kropssværheder fra CoP

- Det er kun muligt at få point for de valgfri kropssværheder, hvis alle de obligatoriske sværheder er udført i serien.

Udføres der mere end 6 kropssværheder vil det være de 3 obligatoriske og de 3 valgfri godkendte sværheder med højest værdi, som er pointgivende i den samlede score.

Det er ikke tilladt at udføre kombinations kropssværheder.

Kropsbølger (W)

Dette kan være

- 1) Fulde kropsbølger: Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- 2) "halve" kropsbølger: eks. bølge siddende på knæene, bølge med overkrop, "orm" på gulvet, m.m.

Akrobatisk kombination (AK)

Dette kan bestå af:

- Min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop) = 0,2
- 3 identiske akrobatiske elementer i sammenhæng (eks.: kolbøtte, vejrmølle, frontover, m.fl.) = 0,4

Smidighedselementer

Det er muligt at få point for udvalgte smidighedselementer (se skema punkt 6.4)

5.2 MINI – LEVEL B – FRI

D - fri	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	6 obligatoriske 2 valgfri	Min. 2	Max. 3	Intet min./max.

Kropssværheder (DB)

Der skal være min. 6 obligatoriske kropssværheder i serien.

- Se skema under punkt 6.1

Det er muligt at udføre 2 valgfri kropssværheder fra CoP

- Det er kun muligt at få point for de valgfri kropssværheder, hvis alle de obligatoriske sværheder er udført i serien.

Udføres der mere end 8 kropssværheder vil det være de 6 obligatoriske og de 2 valgfri godkendte sværheder med højest værdi, som er pointgivende i den samlede score.

Det er ikke tilladt at udføre kombinations kropssværheder.

Full body waves (W)

Dette kan være

- 1) Fulde kropsbølger: Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- 2) "halve" kropsbølger: eks. bølge siddende på knæene, bølge med overkrop, "orm" på gulvet, m.m.

Akrobatisk kombination (AK)

Dette kan bestå af:

- Min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop) = 0,2
- 3 identiske akrobatiske elementer i sammenhæng (eks.: kolbøtte, vejrmølle, frontover, m.fl.) = 0,4

Smidigheds-elementer

Det er muligt at få point for udvalgte smidigheds-elementer (se skema punkt 6.4)

5.3 MINI – LEVEL B – REDSKAB

D - Redskab	Kropssværheder (DB)	Dynamisk element med rotation (R)	Redskabssværhed (DA)	Fundamentale
Redskab	4 obligatoriske 2 valgfri	Min. 1 Max. 3	Max. 5	Intet min./max.

Kropssværheder (DB)

Alle sværheder skal udføres med en redskabshåndtering.

Der skal være min. 4 obligatoriske kropssværheder i serien.

- Se skema under punkt 6.1

Det er muligt at udføre 2 valgfri kropssværheder fra CoP

- Det er kun muligt at få point for de valgfri kropssværheder, hvis alle de obligatoriske sværheder er udført i serien.

Udføres der mere end 6 kropssværheder vil det være de 4 obligatoriske og de 2 valgfri godkendte sværheder med højest værdi, som er pointgivende i den samlede score.

Det er ikke tilladt at udføre kombinations kropssværheder.

Dynamisk element med rotation (R)

Kan enten være:

- 1) Højt kast og grib = 0,1
- 2) Højt kast og grib med min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase = 0,3

Det er muligt at øge værdien ved at udføre ekstra rotationer og/eller ved udførelse af kriterier (skema XX)

Udføres der mere end 3 R elementer, vil det være de første 3 som bedømmes

- Dvs. at nr. 4, 5, etc. Ikke kan være pointgivende, uanset hvordan nr. 1-3 er udført.

Redskabssværhed:

Består af redskabsbase og min. 2 kriterier

Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen

- Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)

Bedømmes i kronologisk rækkefølge

Fundamentale redskabshåndteringer:

Det er muligt at score for 5 specifikke fundamentale redskabshåndteringer = 0,2 pr. korrekt udført håndtering.

Mulighed for bonus på 1,0 point, hvis alle 5 er forsøgt udført

Se skema punkt 6.5

5.4 MINI – LEVEL A – FRI

D - fri	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	4 obligatoriske 4 valgfri	Min. 2	Max. 3	Intet min./max.

Kropssværheder (DB)

Der skal være min. 4 obligatoriske kropssværheder i serien:

- Se skema under punkt 6.1

Det er muligt at udføre 4 valgfri kropssværheder fra CoP

- Det er kun muligt at få point for de valgfri kropssværheder, hvis alle de obligatoriske sværheder er udført i serien.

Udføres der mere end 8 kropssværheder vil det være de 4 obligatoriske og de 4 valgfri godkendte sværheder med højest værdi, som er pointgivende i den samlede score.

Det er ikke tilladt at udføre kombinations kropssværheder.

Full body waves (W)

Dette kan være

- 1) Fulde kropsbølger: Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
- 2) "halve" kropsbølger: eks. bølge siddende på knæene, bølge med overkrop, "orm" på gulvet, m.m.

Der skal være minimum 1 fuld kropsbølge

Akrobatisk kombination (AK)

Dette kan bestå af:

- Min. to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop) = 0,2
- 3 identiske akrobatiske elementer i sammenhæng (eks.: kolbøtte, vejrmølle, frontover, m.fl.) = 0,4

Smidighedselementer

Det er muligt at få point for udvalgte smidighedselementer (se skema punkt 6.4)

5.5 MINI – LEVEL A – REDSKAB

D - Redskab	Kropssværheder (DB)	Dynamisk element med rotation (R)	Redskabssværhed (DA)	Fundamentale
Redskab	4 obligatoriske 4 valgfri	Min. 1 Max. 3	Max. 10	Intet min./max.

Kropssværheder (DB)

Alle sværheder skal udføres med en redskabshåndtering.

Der skal være min. 4 obligatoriske kropssværheder i serien.

- Se skema under punkt 6.1

Det er muligt at udføre 4 valgfri kropssværheder fra CoP

- Det er kun muligt at få point for de valgfri kropssværheder, hvis alle de obligatoriske sværheder er udført i serien.

Udføres der mere end 8 kropssværheder vil det være de 4 obligatoriske og de 4 valgfri godkendte sværheder med højest værdi, som er pointgivende i den samlede score.

Det er ikke tilladt at udføre kombinations kropssværheder.

Dynamisk element med rotation (R)

Kan enten være:

- 3) Højt kast og grib $\equiv 0,1$
- 4) Højt kast og grib med min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase $\equiv 0,3$

Det er muligt at øge værdien ved at udføre ekstra rotationer og/eller ved udførelse af kriterier (skema XX)

Udføres der mere end 3 R elementer, vil det være de første 3 som bedømmes

- Dvs. at nr. 4, 5, etc. Ikke kan være pointgivende, uanset hvordan nr. 1-3 er udført.

Redskabssværhed:

Består af redskabsbase og min. 2 kriterier

Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen

- Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)

Bedømmes i kronologisk rækkefølge

Fundamentale redskabshåndteringer:

Det er muligt at score for 5 specifikke fundamentale redskabshåndteringer = 0,2 pr. korrekt udført håndtering.

Mulighed for bonus på 1,0 point, hvis alle 5 er forsøgt udført

Se skema punkt 6.5

6 ELEMENTER I SERIEN – Uddybning

6.1 Kropssværheder / 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 i redskabsserier kombineres med en redskabshåndtering (denne må ikke gentages i ny DB)

Obligatoriske kropssværheder

	Spring	Balance	Pivot
Mikro	Mini-spagat 	Passé (på tå) 	Passé, min. 180° rotation 
Mini level B – fri	Hop rundt 360° 	Benet frem min. 45° (på tå) 	Passé 
	Hjorte 	Ligevægt (på flad eller tå) 	Benet frem/bag min. 45° 
Mini level B – redskab	Hjorte 	Passé (på tå) 	Passé 
		Ligevægt (på flad eller tå) 	
Mini level A – fri	Spagat 	Y-balance (på flad eller tå) 	Attitude 
		Benet frem 90° (på tå) 	
Mini level A – redskab	Hjorte 	Ligevægt (på flad eller tå) 	Passé 
		Benet frem 90° (på tå) 	

6.2 Kropsbølger (W)

Der skal i alle serier være min. 2 kropsbølger.

Disse kan – men skal ikke – være fra "difficulty table (#11, 13)" i Code of Points.

Hvad er en fuld kropsbølge ifølge Code of Points: *En helkroppsølge 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).*

6.3 Akrobatisk kombination (AK)

Det er muligt at udføre AK på 2 måder:

- 1) En kombination af to forskellige rotationer:
 - Hver rotation skal være på 360°
 - Flydende og uden stop
 - Alle typer rotationer som er beskrevet i skemaer "Code of Points – B – Difficulty (D) punkt 4.3.2 og 4.3.6" kan benyttes
- 2) 3 identiske pre-akrobatiske rotationer
 - Alle typer rotationer som er beskrevet i skemaer "Code of Points – B – Difficulty (D) punkt 4.3.2" kan benyttes

Der gælder de samme regler som ved risiko ift. at en rotation fra en gruppe ikke må gentages i ny akrobatisk kombination

6.4 Smidighedselementer

Det er muligt at få point for nedenstående smidighedselementer, som skal udføres med sikker og korrekt teknik. Det er vigtigt at der er fokus på muskelaktivering og at gymnasten viser kontrol i de forskellige smidighedselementer.

Det er muligt at få point for hvert element en gang i en serie.

Element	Beskrivelse	Værdi
Split (passage igennem) 	Hofte skal være i kontakt med gulvet / indersiden af begge lår skal røre gulvet.	0,2
Spagat 	- Baglåret på forreste ben og forsiden af låret på bagerste ben har kontakt med gulvet. - Lige hofter - Uden hænder i gulvet	0,3 højre ben 0,3 venstre ben +0,4 ved højre+venstre (hvis de to spagat kommer "i sammenhæng")
Bro 	- Strakte arme - Max. skulderbrede mellem hænder - Max. hoftebrede mellem fødder	0,3
Cobra med bøjede ben 	- Hofte i gulvet - Strakte arme - Fødder/ben skal røre hovedet - Max. hoftebrede mellem knæ	0,2
Knæ stående bagoverbøjning 	- Lige hofter - Max. hoftebredde afstand mellem knæ - Strakte arme over hovedet - Minimum 90° bagover	0,3
Max		2,0

6.5 Fundamentals

Til hvert redskab for mini tilhører der fundamentale redskabshåndteringer, med mulighed for at score point

- Max: 2,0 point

Fundamental skal være udført korrekt for at score point for den specifikke fundamental

Det vil være muligt at få en bonus hvis alle fundamentals er forsøgt udført (de skal dog ikke være udført korrekt for at kunne få bonus)

- Fx alle fundamental i bold er udført, men kun studs og tril på kroppen er udført korrekt = 1,4 point
- Fx kun studs, tril på kroppen og 8-tal er forsøgt udført, og kun studs og 8-tal er udført korrekt = 0,4 point

Forklaring skema:

A+B: betyder at fundamental gælder for både Level A og B

A: betyder at denne fundamental gælder for Level A, men Level B må gerne vælge denne

B: betyder at denne fundamental gælder for Level B, og Level A kan ikke få point for denne

Level	TOV		POINT
A+B		Passage gennem tovet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele	0,2
A+B		Echappé: Slip og grib den ene ende af tovet, mens den anden holdes i hånden	0,2
A+B		Serie af min. 3 sjip	0,2
A+B		Grib en knude af tovet i hver hånd (fra lille kast)	0,2
A+B		Rotationer/sving (tov foldet på midten)	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Level	TØNDEBÅND		POINT
A+B		Tril af tøndebånd over: min. 2 kropsdele (level A) og min. 1 kropsdel (level B)	0,2
A+B		Rotationer af tøndebånd rundt om dets akse rundt om hånden eller anden kropsdel	0,2
A+B		Rotationer af tøndebånd rundt om hånden/kroppen	0,2
A+B		Passage gennem tøndebåndet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele	0,2
A+B		Boomerang på gulvet	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Level	BOLD		POINT
A+B		Tril af bold over: min. 2 kropsdele (level A) og min. 1 kropsdel (level B)	0,2
A		8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen	0,2
B		"Halvt"8-tal (føring af bold under arm og retur)	0,2
A+B		Grib bolden i en hånd (fra min 1 meter højt kast)	0,2
A+B		Stort studs over knæhøjde eller 3 små studs under knæhøjde	0,2
A+B		Flip-over i én hånd (bold kører rundt om 1 hånd)	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Level	KØLLER		POINT
A+B	✕	Møller. Én mølle består af 4-6 små cirkler med skiftevis krydsede og ikke-krydsede håndled.	0,2
A	⇒	Små kast af ulåste køller på samme tid med min. 360° rotation	0,2
B		Små kast af ulåste køller på samme tid med min. 180° rotation	0,2
A+B	+	Asymmetrisk bevægelse af begge køller (en i hver hånd) Forskellig bevægelse eller amplitude OG plan eller retning	0,2
A+B	⊙	Små cirkler vandret (en i hver hånd)	0,2
A+B		Små cirkler lodret (en i hver hånd)	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Level	VIMPEL		POINT
A+B		Spiraler: gymnasten er siddende på gulvet	0,2
A+B		Spiraler: gymnast er stående	0,2
A+B		Takker som er stående på gulv/luften	0,2
A+B		Takker: "sløjfer"	0,2
A+B		Passage over vimplen	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

6.6 Højt kast af redskab med/uden rotation (R)

Kan enten være:

1. Højt kast og grib (mere end to gange gymnastens højde)
 - a. Basisværdi: 0,1
2. Højt kast, minimum 1 rotation og grib
 - a. Basisværdi: 0,3

Det er ved begge typer muligt at øge værdien med kriterier eller ekstra rotationer:

+0,1	Pr. ekstra rotation (Det er kun muligt at få point for rotation i kast og/eller grib af redskab, hvis der er udført min. 1 rotation i redskabets flyvefase)
+0,1	Uden hænder i kast og/eller grib
+0,1	Uden syn i kast og/eller grib
+0,1	Under ben i kast og/eller grib

Ved kast med rotation skal følgende aktioner udføres:

1. Højt kast (mere end to gange gymnastens højde)
2. Min. 1 rotation på 360° i redskabets flyvefase (basisrotation)
3. Grib af redskab

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

Under hver type må hver gruppe af rotationer kun benyttes i én R enten isoleret eller i en serie

- 1) Ved gentagelse i en ny R, kan R med gentagelse ikke godkendes, men der er intet fradrag.
 - Eks: hvis der benyttes mini-spagat-hop – gruppe 1 i vertikale rotationer – i første R kan der i anden R ikke benyttes gallop-rotations-hop, da denne også tilhører gruppe 1 i vertikale rotationer.
 - Eks: hvis der benyttes vejrmølle – gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer – i første R kan der i anden R ikke benyttes vejrmølle på albuerne, da denne også tilhører gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer.

For uddybning af typerne af rotationer se "Code of Points – B – Difficulty (D) punkt 4.3.2 og 4.3.6"

6.7 Redskabssværdhed (DA)

Dette er bestående af en redskabshåndtering (base) kombineret med specifikke kriterier. Består af:

- 2) 1 base + minimum 2 kriterier
- 3) 2 baser + minimum 1 kriterie (hvoraf den ene base skal være grib fra et højt kast)
 - Det er basen som afgør værdien af DA. Ved 2 baser er det værdien af den højeste base + 0,1

Base:

- 4) Specifikke typer håndteringer til hvert redskab:
 - Se skemaer til hvert redskab i "Code of Points - B – Difficulty (D) punkt 5.11, 5.12, 5.13, 5.14"

Kriterier:

Der findes 7 kriterier som kan benyttes – dog er der ved nogle baser ikke mulighed for at benytte alle 7 kriterier:

Uden syn	Uden hænder	Under ben	Rotation (min. 360°)	På gulv (Hele maven/ryggen/siden i kontakt med gulvet – liggende)	Fuld kropsbølge	I kropssværdhed
----------	-------------	-----------	----------------------	---	-----------------	-----------------

7 Tjeklister / Bedømmelsesskema

7.1 MIKRO

D1 - Element	Øvelse	Værdi	
Obligatorisk spring SAKSE		0,1	
Obligatorisk balance PASSÉ		0,1	
Obligatorisk pivot PASSÉ		0,1	
Valgfri kropssvæathed			
Valgfri kropssvæathed			
Valgfri kropssvæathed			
Bølge 1 Halv 0,1 / Fuld 0,2		0,1	0,2
Bølge 2 Halv 0,1 / Fuld 0,2		0,1	0,2

D2 - Element	Øvelse	Værdi	
Akrobatisk kombination 1		0,2	0,4
Akrobatisk kombination 2		0,2	0,4
Akrobatisk kombination 3		0,2	0,4
Split		0,2	
Spagat højre		0,3	+0,4
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,2	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	

7.2 MINI Level B

7.2.1 Fri

D1 - Element	Øvelse	Værdi	
Obligatorisk spring HOP RUNDT 360°			
Obligatorisk spring HJORTE			
Obligatorisk balance BENET FREM min. 45°			
Obligatorisk balance LIGEVÆGT			
Obligatorisk pivot PASSÉ			
Obligatorisk pivot BENET BAGUD min. 45°			
Valgfri kropssvæathed			
Valgfri kropssvæathed			
Bølge 1 Halv 0,1 / Fuld 0,2		0,1	0,2
Bølge 2 Halv 0,1 / Fuld 0,2		0,1	0,2

D2 - Element	Øvelse	Værdi	
Akrobatisk kombination 1		0,2	0,4
Akrobatisk kombination 2		0,2	0,4
Akrobatisk kombination 3		0,2	0,4
Split		0,2	
Spagat højre		0,3	+0,4
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,2	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	

7.2.2 Redskab

D1 - Element	Øvelse	Værdi	D2 - Element	Øvelse	Værdi
Obligatorisk spring HJORTE			Redskabssværhed 1		
Obligatorisk balance PASSÉ			Redskabssværhed 2		
Obligatorisk balance LIGEVÆGT			Fundamental 1		
Obligatorisk pivot PASSÉ			Fundamental 2		
Valgfri kropssværhed			Fundamental 3		
Valgfri kropssværhed			Fundamental 4		
R 1			Fundamental 5		
R 2					
R 3					

7.3 MINI Level A

7.3.1 Fri

D1 - Element	Øvelse	Værdi	
Obligatorisk spring SPAGAT			
Obligatorisk balance Y (BEN TIL SIDEN 180°)			
Obligatorisk balance BENET FREM min. 90°			
Obligatorisk pivot ATTITUDE			
Valgfri kropssvæathed			
Valgfri kropssvæathed			
Valgfri kropssvæathed			
Valgfri kropssvæathed			
Bølge 1 Halv 0,1 / Fuld 0,2		0,1	0,2
Bølge 2 Halv 0,1 / Fuld 0,2		0,1	0,2

D2 - Element	Øvelse	Værdi	
Akrobatisk kombination 1		0,2	0,4
Akrobatisk kombination 2		0,2	0,4
Akrobatisk kombination 3		0,2	0,4
Split		0,2	
Spagat højre		0,3	0,3 0,3
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,2	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	

7.3.2 Redskab

D1 - Element	Øvelse	Værdi	D2 - Element	Øvelse	Værdi
Obligatorisk spring HJORTE			Fundamental 1		0,2
Obligatorisk balance LIGEVÆGT			Fundamental 2		0,2
Obligatorisk balance BENET FREM min. 90°			Fundamental 3		0,2
Obligatorisk pivot PASSÉ			Fundamental 4		0,2
Valgfri kropssværhed			Fundamental 5		0,2
Valgfri kropssværhed			Fundamental bonus		1,0
Valgfri kropssværhed			Redskabssværheder		
Valgfri kropssværhed					
R 1					
R 2					
R 3					

8 ARTISTISK UDFØRELSE

Det vil være muligt at score point ved forskellige artistiske komponenter:

Musikforståelse	Følger musikkens rytme	5 afvigelse+	0,0	0,5	1,0
		3 afvigelse			
		1 afvigelse			
	Udtrykker hvilken type musik der er valgt (karakter)	Bonus for hele serien	0,5		
Rytmesekvenser	Hoppesekvens (8 taktslag)		1,0		
	Trinsekvens (16 taktslag)		1,0		
Kropsudtryk	Inddragelse af arme	1 gang	0,1	0,3	0,5
		3 gange			
		5 gange+			
	Ansigt (viser musikkens udtryk med ansigt)	1 gang	0,1	0,3	0,5
		3 gange			
		5 gange+			
Gulvareal	Kommer rundt på hele gulvet. Point for hvert område, +0,5 hvis alle 5 områder nås	Hjørne 1	0,1	+0,5	
		Hjørne 2	0,1		
		Hjørne 3	0,1		
		Hjørne 4	0,1		
		Midten	0,1		
Niveauer	Benytter flere niveauer i koreografien	Stående	0,5		
		Siddende	0,5		
		Liggende	0,5		
Stop i serien	Serien skal være en flydende koreografi uden stop	5 stop eller flere	0,0	0,5	1,0
		3-4 stop			
		1 eller færre			
Max:			8,0		

9 TEKNISK UDFØRELSE

Teknisk udførelse vil blive bedømt ift. nedenstående skema, hvor der vil være fokus på feedback, fremfor fradrag/en karakter.

(krydser/kommentarer er eksempler på feedback til træner)

	Ekstra godt	Tilpas	Anbefaling til ekstra fokus
Fødder		x	
Knæ			
Hofte		x	
Skuldre			
Balancer	x - flot kropsspænding		
Spring			x- landing
Pivoter			x - afslutning/ 360
Redskabsteknik			
Præcision i kast			
Fundamental 1			
Fundamental 2			
Fundamental 3			
Fundamental 4			

10 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

11 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		