

Gymn Danmark

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



Redskabsprogram i
Rytmisk Sports Gymnastik

1 INDHOLDSFORTEGNELSE

1. INDLEDNING	3
1.1. Redskaber mærke og størrelse.....	3
2. INDIVIDUEL	4
2.1. Mikro	4
2.2. Mini	4
2.3. Rekrut	4
2.4. Pre-junior.....	4
2.5. Junior 2. division.....	4
2.6. Senior 2. division	4
2.7. JUNIOR 1. division	5
2.8. SENIOR 1. division	5
3. GRUPPE.....	6
3.1. MINI + REKRUT:	6
3.2. JUNIOR:	6
3.3. SENIOR:	6
4. DUO/TRIO	7
4.1. JUNIOR:	7
4.2. SENIOR:	7

1. INDLEDNING

Dette dokument indeholder en oversigt over, hvilke redskaber som er gældende for de kommende 4 sæsoner.

1.1. Redskaber mærke og størrelse

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 passe til den enkelte gymnast.

	Mikro+mini	Rekrut+Pre-junior	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

2. INDIVIDUEL

2.1. Mikro

Intet redskab

2.2. Mini

Valgfrit redskab

- vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

2.3. Rekrut

Valgfrie redskaber

- vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

2.4. Pre-junior

Valgfrie redskaber

- vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

2.5. Junior 2. division

Valgfrie redskaber

- vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

















2.6. Senior 2. division

Valgfrie redskaber

- vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

















2.7. JUNIOR 1. division

Følger internationale Code of Points

2023 - 2024				
2024 - 2025				
2025 - 2026				
2026 - 2027				

2.8. SENIOR 1. division

Følger internationale Code of Points

2023 - 2024				
2024 - 2025				
2025 - 2026				
2026 - 2027				

3. GRUPPE

Junior gruppe kører internationalt 2 serier. I Danmark og til Nordiske mesterskaber er det besluttet kun at køre et redskab. Beslutning af redskab i lige år følger derfor de nordiske beslutninger (markeret med gult)

Senior gruppe følger Det internationale Gymnastikforbund (FIG) Code of Points.

3.1. MINI + REKRUT:

2023 – 2024	5 x ○
2024 – 2025	5 x ●
2025 – 2026	5 x ○
2026 – 2027	5 x ●

3.2. JUNIOR:

2023 – 2024	5 x 🏸
2024 – 2025	5 x ○
2025 – 2026	5 x ●
2026 – 2027	5 x 🏸

3.3. SENIOR:



2023 – 2024	5 x ○	3 x 🏸 og 2 x ●
2024 – 2025	5 x 🏸	3 x ● og 2 x ○
2025 – 2026	5 x ●	3 x ○ og 2 x 🏸
2026 – 2027	5 x ●	3 x ○ og 2 x 🏸

4. DUO/TRIO



Mini og rekrut er der valgfrit redskab.

Til de Nordiske mesterskaber kan man deltage med junior og senior duo/trio. Ved NM, som foregår i lige år, er der forudbestemte redskaber (markeret med gult). Ulige år, vil der være valgfrit redskab

4.1. JUNIOR:

2023 – 2024	
2024 – 2025	Valgfrit
2025 – 2026	
2026 – 2027	Valgfrit

4.2. SENIOR:

2023 – 2024	
2024 – 2025	Valgfrit
2025 – 2026	
2026 – 2027	Valgfrit