

**DOMMERSKEMAER TIL
FLERE HOLD GRAND PRIX
RYTME KONKURRENCER**

Version juni 2023

Indhold

Teknisk dommerskema (mikro/mini/mini mono- serie 1).....	3
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 bold + krop)	4
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tov + krop)	5
Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tøndebånd + krop).....	6
Teknisk dommerskema (pige/tweens - serie 1)	7
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 bold + krop).....	8
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tov + krop).....	9
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tøndebånd + krop)	10
Teknisk dommerskema (pige - serie 2 vimpel + krop).....	11
Teknisk dommerskema (junior/senior fri/senior/efterskole - serie 1)	12
Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 bold + krop)	13
Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tov + krop)	14
Teknisk dommerskema (junior/senior/efterskole - serie 2 tøndebånd + krop).....	15
Teknisk dommerskema (junior/senior - serie 2 vimpel + krop)	16
Teknisk dommerskema (efterskole - serie 2 køller + krop).....	17
Kunstnerisk dommerskema - serie 1	18
Kunstnerisk dommerskema - serie 2	19

Teknisk dommerskema (mikro/mini/mini mono- serie 1)

Mikro, mini række Serie 1 Stævne: _____
Teknisk dommer

Tekniske sværheder	à points								
1 Kropsbølge	0,2								
1 Krotsrotation/vridning	0,2								
1 kropssving	0,2								
1 Lean	0,2								
1 Lean	0,2								
1 Kropsbøjning	0,2								
1 Kropsserie K + K	0,3								
1 Kropsserie K + K	0,3								
1 Kropsserie K + K + K	0,4								
Krop i alt	2,2								
1 Balance (statisk/dynamisk)	0,1- 0,2								
1 Balanceserie	0,3								
1 Spring	0,2								
1 Springserie	0,3								
3 Armbevægelse à 0,1	0,3								
1 Trin / hoppesekvens	0,3								
1 Trin / hoppesekvens m/skift i rytme	0,3								
1 Trin / hoppesekvens m. krop / arme	0,3								
3 Smidighed à 0,2	0,6								
2 Akrobatiske à 0,1	0,2								
1 Kombinationsserie	0,4								
1 Kombinationsserie	0,4								

Total / max point 6,0

Teknisk dommerskema (mini - serie 2 bold + krop)

Mini - Bold

Stævne: _____

Række: _____

Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
Gr 1: 2 x føringer/balancer à 0,1	0,2								
Gr 2: 2 x variationer af tril à 0,1	0,2								
Gr 3 : 1 x studseseerie m. temposkift	0,2								
1 x studseseerie m. forflytninger	0,2								
Gr 4: 2 x andre udvekslinger á 0,1	0,2								
1 x kast á 0,4	0,4								
Gr 5 : 1 x samarbejdselement à 0,3	0,3								
Gr 6: 3 x forsk. ventrehånd à 0,1	0,3								
Gr 7: 5 x forsk. kombiøvelser à 0,4	2,0								
I alt redskabsteknisk	4,0								

Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Spring	0,2								
1 x Spring	0,2								
I alt Kropssværheder	2,0								
I alt	6,0								

Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tov + krop)

Mini - Tov

Stævne: _____ Række: _____

Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
Gr 1: 1 x Sving/kredsning á 0,1	0,1								
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2								
Gr 3: 3 x forsk. Sjippeserier á 0,2	0,6								
Gr 4: 1 x udstrakt tov á 0,2	0,2								
Gr 5: 1 x Udveksling á 0,3	0,3								
Gr 6: 1 x samarbejdselement á 0,3	0,3								
Gr 7: 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
Gr 8: 5 x forsk. Kombiøvelser á 0,4	2,0								
I alt redskabsteknisk	4,0								

Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1x Spring	0,2								
1x Spring	0,2								
I alt Kropssværheder	2,0								
I alt	6,0								

Teknisk dommerskema (mini - serie 2 tøndebånd + krop)

Mini - Tøndebånd
Teknisk dommer

Stævne: _____ Række: _____

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
Gr 1: 2 x Sving/kredsning á 0,1	0,2								
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2								
Gr 3: 2 x vendinger á 0,1	0,2								
Gr 4: 2 x tril á 0,1	0,2								
Gr 5: 1 x Udveksling á 0,2	0,2								
1 x kast á 0,4	0,4								
Gr 6: 1 x samarbejdselement á 0,3	0,3								
Gr 7: 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
Gr 8: 5 x forsk. Kombiøvelser á 0,4	2,0								
I alt redskabsteknisk	4,0								

Kropssværheder:

5 x forsk. kropsbevægelser á 0,2	1,0								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Balance (Statisk/Dynamisk)	0,1-0,2								
1 x Spring	0,2								
1 x Spring	0,2								
I alt Kropssværheder	2,0								
I alt	6,0								

Teknisk dommerskema (pige/tweens - serie 1)

PIGE TWEENS serie 1 Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Tekniske sværheder	à points								
1 Kropsbølge	0,2								
1 Kropsrotation /vridning	0,2								
1 kropssving	0,2								
1 kropsbøjning	0,2								
1 Lean	0,2								
1 Contraction	0,2								
1 Release	0,2								
1 Kropsserie K + K	0,3								
1 Kropsserie K + K	0,3								
1 Kropsserie K+K+K	0,4								
1 Kropsserie K+K+K	0,4								
Krop i alt	2,8								
1 Balance (statisk/dynamisk)	0,2								
1 Balance (statisk/dynamisk)	0,2								
1 Balanceserie	0,3								
1 Spring	0,2								
1 Spring	0,2								
1 springserie	0,3								
1 Trin/hop i kombination med arme/krop	0,3								
1 Akrobatik	0,1								
1 Akrobatik	0,1								
1 Akrobatik	0,1								
1 smidighed	0,1								
1 smidighed	0,1								
1 smidighed	0,1								
1 Kombinationsserie	0,3								
1 Kombinationsserie	0,3								
1 Kombinationsserie	0,3								

Total / max point

6,0

Teknisk dommerskema (pige - serie 2 bold + krop)

Pige - Bold Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
Gr 1: 1 x Føring/Balance à 0,1	0,1								
Gr 2: 1 x Tril à 0,1	0,1								
Gr 3: 2 x Studseserier à 0,1	0,2								
Gr 4: 1 x Kast til sig selv - (Ego kast)	0,1								
Gr 5: 2 x Udvekslinger à 0,1	0,2								
1 x kast over 4 m à 0,3 point	0,3								
Gr 6: 1 x Samarbejdselement	0,3								
Gr 7: 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
Gr 8: 8 x forskellig Kombiøvelser à 0,2	1,6								
Gr 9: Arbejde med 2 bolde à 0,3	0,3								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer a' 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Bold: Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)									
Bold: Grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter									
Bold: Tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance									
Bold: Serier af tre små tril på kroppen i forskellige retninger									
I alt	4,0								

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk)	0,6								
3 x Spring	0,6								
I alt kropssværheder:	2,0								
Total Redskabskarakter	6,0								

Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tov + krop)

Pige - Tov Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	max points								
Gr 1: 1 x Sving/kredsning á 0,1	0,1								
Gr 2: 2 x Rotationer á 0,1	0,2								
Gr 3: 2 x Sjippeserier m. Variation á 0,1	0,2								
Gr 4: 1 Dobbelthop á 0,1/0,2	0,2								
Gr. 5 1 Udskrakt tov á 0,1	0,1								
Gr. 6 1 x alm. Udveksling á 0,1	0,1								
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3								
Gr 7: 1 x Samarbejdselement á 0,2	0,2								
Gr 8: 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
Gr. 9: 8 x forsk. Kombiøvelser á 0,2	1,6								
Gr. 10: Arbejde med 2 Tove á 0,2	0,2								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer a' 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Tov: Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)									
Tov: Spring igennem tov									
Tov: Baglæns hop med dobbeltsving									
Tov: Sejl/ lasso									
Tov: Kast af udstrakt tov									
I alt	4,0								

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk)	0,6								
3 x Spring	0,6								
I alt kropssværheder:	2,0								
Total Redskabskarakter	6,0								

Teknisk dommerskema (pige - serie 2 tøndebånd + krop)

Pige - Tøndebånd	Stævne: _____	Række: _____
Teknisk dommer		

Redskabstekniske sværheder	max points								
Gr 1: 2 x Sving/kredsning á 0,1	0,2								
Gr 2: 2 x Rotationer á 0,1	0,2								
Gr 3: 2 x Vendinger á 0,1	0,2								
Gr 4: 1 x Tril á 0,1	0,1								
Gr. 5: 2 x alm. Udvekslinger á 0,1	0,2								
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3								
Gr 6: 1 x Samarbejdselement á 0,2	0,2								
Gr 7: 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3								
Gr. 8: 8 x forsk. Kombiøvelser á 0,2	1,6								
Gr. 9: Arbejde med 2 Tøndebånd á 0,2	0,2								
Ialt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer a' 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Tøndebånd: Ego Kast/grib i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)									
Tøndebånd: Passage igennem TB i spring									
Tøndebånd: Kast m. rotation om TB egen akse									
Tøndebånd: Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance									
Tøndebånd: Langt tril over min. 2 kropsdele									
Tøndebånd: Spring med byt af TB under benet/benene									
I alt	4,0								

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk)	0,6								
3 x Spring	0,6								
I alt kropssværheder:	2,0								
Total Redskabskarakter	6,0								

Teknisk dommerskema (pige - serie 2 vimpel + krop)

Pige - Vimpel Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max. points	
<i>Gr 1:</i> 2 x Sving/kredsning á 0,1	0,1	
<i>Gr 2:</i> 2 x Serpentiner á 0,1	0,2	
<i>Gr 3:</i> 2 x Spiraler á 0,1	0,2	
<i>Gr 4:</i> 1 x Udstrakt vimpel á 0,2	0,2	
<i>Gr 5:</i> 2 x alm. Udvekslinger á 0,1	0,2	
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3	
<i>Gr 6:</i> 1 x Samarbejdselement á 0,2	0,2	
<i>Gr 7:</i> 3 x forsk. Venstrehånd á 0,1	0,3	
<i>Gr 8:</i> 8 x forsk. Kombiøvelser á 0,2	1,6	
<i>Gr 9:</i> Arbejde med 2 Vimpler á 0,2	0,2	
<i>I alt redskabsteknisk</i>	3,5	

Bonus:

max. 5 elementer a' 0,1 point	0,5	
Kast uden brug af hænder		
Grib ved kast uden brug af hænder		
Kast uden for synsfelt		
Grib ved kast uden for synsfelt		
Udveksling m. kast - kast el. grib i sværhed (balance, pivot, spring)		
To successive udvekslinger		
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne		
Vimpel: Kast/grib til sig selv i sværhed fra serie 1 (balance,pivot,spring)		
Vimpel: Spring igennem vimplen		
Vimpel: Serie af min.3 trin/hop/ spring over vimplen (min.2 forsk.)		
Vimpel: Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropspaner		
Vimpel: Spiraler omkring vimpelpinden og armen		
Vimpel: Kast vimplen frem ved båndets ende ved pinden og træk tilbage ved båndets anden ende (returkast)		
<i>I alt</i>	4,0	

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1	
1 x Kropsving	0,1	
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6	
3 x Balance (statisk/dynamisk)	0,6	
3 x Spring	0,6	
<i>I alt kropssværheder:</i>	2,0	
Total Redskabskarakter	6,0	

Teknisk dommerskema (junior/senior 3.div./senior/efterskole - serie 1)

JUNIOR SENIOR **serie 1** Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Tekniske sværheder	à points								
Gruppe 1:									
1 kropsbølge	0,2								
1 kropsbølge	0,2								
1 kropssving	0,2								
1 kropssving	0,2								
Frit valg mellem kropsserier- max 4 stk.	Max 2,0								
2 krop/ A	0,3								
3 krop/ B	0,4								
4 krop/ C	0,5								
Gruppe 2:									
1 statisk/dynamisk balance (A=0,1/ B=0,2)	0,1 / 0,2								
1 balanceserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)	0,2 - 0,4								
Gruppe 3:									
1 spring (A=0,1/ B=0,2)	0,1 / 0,2								
1 springserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)	0,2 - 0,4								

Total uden kombinationsserier 4,0

Kombinationsserier 5 stk. : à points

(A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)									
Kropsserier + balance									
Balance + kropsserier									
Kropsserier + spring									
Spring + kropsserier									
Spring + balance eller Balance + spring									

I alt kombinationsserier 2,0

Total basis + kombinationsserier 6,0

Teknisk dommerskema (junior/senior 3.div/senior/efterskole - serie 2 bold + krop)

Junior/Senior - Bold
Teknisk dommer

Stævne: _____ Række: _____

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
Gr. 1: 2 x føringer/balancer à 0,1	0,2								
Gr. 2: 2 x forsk. studsenserier à 0,1	0,2								
Gr. 3: 1 x tril a' 0,1	0,1								
Gr. 4: 1 x Kast til sig selv -(Ego kast)	0,1								
Gr. 5: 2 x alm. Udvekslinger à 0,1	0,2								
2 x kast over 4 m á 0,2	0,4								
Gr 6: 1 x Samarbejde à 0,2	0,2								
Gr. 7: 3 x forskellige ventrehånd á 0,1	0,3								
Gr. 8: 8 x forsk. Kombiøvelser à 0,2	1,6								
Gr. 9: Arbejde med 2 bolde à 0,2	0,2								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer à 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib sker i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Bold: Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1									
Bold: Grib med en hånd efter kast over 4 meter									
Bold: Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance									
Bold: Serie af tre små tril på kroppen i forskellige retninger									
I alt redskab	4,0								

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk) (A=0,1/B= 0,2) – min 1 dynamisk	0,6								
3 x Spring (A= 0,1 / B = 0,2)	0,6								
I alt kropssværheder:	2,0								
Total Redskabskarakter	6,0								

Teknisk dommerskema (junior/senior 3.div./senior/efterskole - serie 2 tov + krop)

Junior/senior - Tov	Stævne: _____	Række: _____
Teknisk dommer		

Redskabstekniske sværheder	Max. points								
Gr 1: 1 x sving/kredsning	0,1								
Gr 2: 1 x Rotation	0,1								
Gr 3: 2 x Sjippeserier m variation à 0,1	0,2								
Gr 4: 1 x Dobbelthop à 0,1/0,2	0,2								
Gr 5: 1 x Udstrakt tov	0,1								
Gr 6: 1 x alm Udveksling à 0,1	0,1								
2 kast over 4 m à 0,2	0,4								
Gr 7: 1 x Samarbejdselement á 0,2	0,2								
Gr 8: 3 x forskellige venstrehånd à 0,1	0,3								
Gr 9: 8 x forskellige Kombiøvelser à 0,2	1,6								
Gr 10: Arbejde med to tove	0,2								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer á 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Tov: Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1									
Tov: Spring igennem tov									
Tov: Baglæns hop med dobbeltsving									
Tov: Sejl/ lasso									
Tov: Kast af udstrakt tov									
I alt redskab	4,0								

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kroppsving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (statisk/dynamisk) (A=0,1/B= 0,2) – min 1 dynamisk	0,6								
3 x Spring (A= 0,1 / B = 0,2)	0,6								
I alt kropssværheder:	2,0								
Total Redskabskarakter:	6,0								

Teknisk dommerskema (junior/senior 3. div./senior/efterskole - tøndebånd + krop)

Junior/Senior - Tøndebånd Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	Max points								
Gr 1: 2 x Sving/Kredsninger à 0,1	0,2								
Gr 2: 1 x Rotation à 0,1	0,1								
Gr 3: 2 x Vendinger à 0,1	0,2								
Gr 4: 1 x Tril à 0,1	0,1								
Gr 5: 2 x Udvekslinger à 0,1	0,2								
2 x kast over 4 m à 0,2	0,4								
Gr 6: 1 x Samarbejdselement à 0,2	0,2								
Gr 7: 3 x forskellig Venstrehånd à 0,1	0,3								
Gr 8: 8 x forskellig Kombiøvelser à 0,2	1,6								
Gr 9: Arbejde med 2 tøndebånd à 0,2	0,2								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer à 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib sker A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Tøndebånd: Kast/grib til sig selv i B svh.									
Tøndebånd: Passage igennem tøndebåndet i spring									
Tøndebånd: Kast m. rotation om tøndebåndets egen akse									
Tøndebånd: Langt tril over "arm-nakke-arm" / "arm-brystkasse-arm" i balance									
Tøndebånd: Spring med byt af tøndebåndet under benet/benene									
Tøndebånd: Langt tril over min 2 kropsdele									
I alt:	4,0								

Kropssværheder:

1 x Kropsbølge	0,1								
1 x Kropssving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6								
3 x Balance (Statisk/dynamisk) (A=0,1 / B=0,2) – min 1 dynamisk	0,6								
3 x spring (A=0,1 / B = 0,2)	0,6								
I alt Kropssværheder	2,0								
Total Redskabskarakter	6,0								

Teknisk dommerskema (junior/senior 3.div./senior/efterskole- serie 2 vimpel + krop)

Junior/senior - Vimpel
Teknisk dommer

Stævne: _____

Række: _____

Redskabstekniske sværheder	max points								
Gr 1: 1 x sving/kredsning à 0,1	0,1								
Gr 2: 1 x Serpentin à 0,1	0,1								
Gr 3: 2 x Spiraler à 0,1	0,2								
Gr 4: 1 x Udstrakt vimpel à 0,2	0,2								
Gr 5: 2 x alm udvekslinger à 0,1 point	0,2								
2 x kast over 4 m à 0,2 point	0,4								
Gr 6: 1 x Samarbejdselement à 0,2	0,2								
Gr 7: 3 x forskellig Venstrehånd à 0,1	0,3								
Gr 8: 8 x forskellig Kombiøvelser à 0,2	1,6								
Gr 9: Arbejde med to vimpler à 0,2	0,2								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer à 0,1 point	0,5								
Kast uden brug af hænder									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger									
Håndtering af redskab med andre dele af kroppen end hænderne									
Vimpel: Kast/grib til sig selv i B sværhed fra serie 1									
Vimpel: Spring igennem vimplen									
Vimpel: Serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropsplaner									
Vimpel: Spiraler omkring vimpel og arm									
Vimpel: Returkast - Kast pinden træk tilbage ved båndets anden ende									
Vimpel: Serie af min. 3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige)									
I alt	4,0								

Kropssværheder:

1 x kropsbølge	0,1								
1 x kropssving	0,1								
6 x anden kropsbevægelse à 0,1	0,6								
3 x balance (statisk/dynamisk) (A=0,1/ B=0,2) - min. 1 x dynamisk	0,6								
3 x spring (A=0,1/ B= 0,2)	0,6								
I alt kropssværheder	2,0								
Total Redskabskarakter:	6,0								

Teknisk dommerskema (efterskole - serie 2 køller + krop)

Efterskole - Køller Stævne: _____ Række: _____
Teknisk dommer

Redskabstekniske sværheder	max points								
Gr 1: 1 x sving/kredsning à 0,1	0,1								
Gr 2: 1 x Rotation à 0,1	0,1								
Gr 3: 1 x Køller i én hånd à 0,1	0,1								
Gr 4: 1 x Mølle á 0,2	0,2								
Gr 5: 2 x Kast/grib til sig selv á 0,1	0,2								
Gr 6: 2 x Udvekslinger m kast á 0,2	0,4								
Gr 7: 2 x Udvekslinger u kast à 0,2	0,4								
Gr 8: 2 x Samarbejde à 0,2	0,4								
Gr 9: 8 x forskellig Kombiøvelser à 0,2	1,6								
I alt redskabsteknisk	3,5								

Bonus:

max. 5 elementer à 0,1 point	0,5								
Kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden for synsfelt									
Grib ved kast uden brug af hænder									
Udveksling m. kast - kast el. grib i A/B sværhed (balance, pivot, spring)									
To successive udvekslinger u/kast									
To successive udvekslinger m/kast									
Køller: Tril med køllen på en kropsdel – arm, ryg, mave eller ben									
Køller: Assymetrisk bevægelse med køllerne i en kropssværhed – begge køller skal være i bevægelse, men i hvert sit plan og/eller retning									
I alt	4,0								

Kropssværheder:

1 x kropsbølge	0,1								
1 x kropssving	0,1								
6 x anden kropssvælgelse à 0,1	0,6								
3 x balance (statisk/dynamisk) min. 1 x dynamisk (A=0,1/ B=0,2)	0,6								
3 x spring (A=0,1/ B= 0,2)	0,6								
I alt kropssværheder	2,0								
Total Redskabskarakter:	6,0								

Kunstnerisk dommerskema - serie 1

Kunstnerisk dommerskema serie 1									
Gymnastisk kvalitet	Point								
Bevægelsesteknik (GPR)	0 – 0,2								
Bevægelserne er sammenkædet flydende	0 – 0,2								
Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende	0 – 0,2								
Passende færdigheder	0 – 0,2								
Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v.	0 – 0,3								
Harmoni, helhed	0 – 0,2								
Max.	1,3								
Struktur									
Koreografien er en vedvarende harmoni	0,1								
Opbygningen er varieret, v/h hånd/ben/bev.grp.	0-0,2								
Variation i brug af kropsbevægelser (min. 3)	0,1								
Variation i brug af balancer MIKRO/MINI (min. 3) - PIGE/TWEENS (min 4) JUNIOR/SENIOR (min. 4, heraf min. 1 dynamisk)	0,1								
Variation i brug af spring MIKRO/MINI (min. 3) PIGE/TWEENS/JUNIOR/SENIOR (min. 4)	0,1								
Alsidig brug af figurer (min. 3)	0,1								
Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3)	0-0,2								
Figurer antal	0,1								
Brug af alle planer	0,1								
Brug af alle retninger	0,1								
Udnyttelse af gulvfladen	0,1								
Max.	1.3								
Originalitet og udtryk									
Koreografi skal være udtryksfuld	0,1								
Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende	0 - 0,2								
Koreografien er æstetisk	0,1								
Kropssprog udtryksfuld	0 - 0,2								
Koreografiens bevægelser/stil og musik er i overensstemmelse og varieret	0 - 0,3								
Originalitet - bevægelser og figurer	0 - 0,2								
Variation af tempo og dynamik	0 - 0,2								
Højdepunkter tydelige	0,1								
Max.	1,4								
Total max.	4,0								
Fradrag									
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng	0,2								
Musik opfattes som baggrundsmusik	0 - 0,3								
Musik og koreografi skal slutte samtidig	0,1								
Fejl i koreografi - stop i koreografi	0,1 pr. gang								
Uæstetisk/uens dragt eller for kort/langt skørt	0,3								
Makeup og neglelak (mikro, mini, mini mono)	0,3								
Ansigt make-up (pige)	0,3								
Engangshårfarve/skumhårfarve (Alle rækker)	0,3								
Hjælp fra instruktør eller andre udefra	0,3								
Fradrag i alt									
Kunstnerisk karakter i alt									

Kunstnerisk dommerskema - serie 2

Kunstnerisk dommerskema serie 2									
Gymnastisk kvalitet/redskabsteknik	Point								
Bevægelsesteknik (GPR) krop/redskab	0 – 0,2								
Bevægelserne er sammenkædet flydende krop/redskab	0 – 0,2								
Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende	0 – 0,2								
Passende færdigheder	0 – 0,2								
Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v.	0 – 0,3								
Harmoni, helhed	0 – 0,2								
Max.	1,3								
Struktur									
Koreografien er en vedvarende harmoni	0,1								
Opbygningen er varieret, krop/aktivt redsk/bev.grp.	0- 0,2								
Variation i brug af kropsbevægelser/redskab (min. 3)	0,1								
Variation i brug af balancer/redskab MINI-PIGE (min. 3) JUNIOR-SENIOR (min. 3-heraf min. 1 dynamisk)	0,1								
Variation i brug af spring/redskab MINI (min. 2) PIGE-JUNIOR/SENIOR (min. 3)	0,1								
Alsidig brug af figurer	0,1								
Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3)	0-0,2								
Figurer antal	0,1								
Brug af alle planer	0,1								
Brug af alle retninger	0,1								
Udnyttelse af gulvfladen	0,1								
Max.	1,3								
Originalitet og udtryk									
Koreografi skal være udtryksfuld bev./redskab	0,1								
Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende	0 – 0,2								
Koreografien er æstetisk	0,1								
Kropssprog udtryksfuld	0 – 0,2								
Koreografiens bevægelser/stil og musik er i overensstemmelse og varieret	0 – 0,3								
Originalitet - bevægelser og figurer	0 – 0,2								
Variation af tempo og dynamik bev./redskab	0 – 0,2								
Højdepunkter tydelige	0,1								
Max.	1,4								
Total max.	4,0								
Fradrag									
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng	0,2								
Musik opfattes som baggrundsmusik	0 - 0,3								
Musik og koreografi skal slutte samtidig	0,1								
Fejl i Koreografi - Stop i koreografi	0,1 pr. gang								
Passivt redskab	0,1 pr. gang								
Uæstetisk /uens dragt eller for kort/langt skørt	0,3								
Makeup og neglelak (mikro, mini, mini mono)	0,3								
Ansigts make-up (pige)	0,3								
Engangshårfarve/skumhårfarve (Alle rækker)	0,3								
Hjælp fra instruktør eller andre udefra	0,3								
Fradrag i alt									
Kunstnerisk karakter i alt									