

*Kære rytmiske kontaktpersoner*

*Denne mail omhandler rytmisk gymnastik, og er relevant for både konkurrencetrænere, dommere og andre i foreningen med interesse i rytmisk gymnastik. Så send den gerne videre!*

Kære foreningsmedlemmer

Sommerferien står for døren, og måske er der mange, der allerede nu planlægger næste sæson.

Derfor vil vi gerne orientere jer og dele nogle ændringer med jer, som komiteen har holdt møde omkring, efter en god dialog på Sommerseminar for Rytmask Gymnastik i GymDanmark den 16.6.2024

Følgende gælder selvom der tidligere er udmeldt andet.

### **Rækker og inddelinger i Grand Prix**

- **Mikro Alder:**  
6-8 år og man skal fylde 6 år i konkurrenceåret.
- **Mini Mono Alder:**  
8-12 år fastholdes i denne aldersgruppe.
- **Tweensrækken:** Vi fastholder tweens rækken i sæson 2024-2025 og tager det op til næste sæson.
- **Pigerække serielængde:** Tiden på fri serie fastholdelse. 2.15-2.45
- **Alle på gulvet i enten fri eller redskabsserie.**  
RG anbefaler, at alle gymnaster skal på gulvet i enten fri eller redskabsserien. Men det er trænerens beslutning.
- **Præcisering af hvem der må vises på gymfoto video**  
Bestyrelsens beslutning omkring [live streaming og uredigeret video](#) handler grundlæggende om at beskytte børn (juniorer og øvrige rækker herunder) så de kan udfolde sig i trygge rammer uden bekymring for at blive eksponeret offentligt, herunder når fejl og nederlag kan ses af alle. Det vil derfor ikke være hensigtsmæssigt at lægge uredigeret video fra en juniorkonkurrence ud på gymfotovideo.  
Det er som altid muligt for alle hold at optage sig selv og dele med hinanden.

### **Krav om at stille med dommer i GPR**

Dette er gældende fra sæson 2025/2026.

Alle foreninger skal fremover stille med en dommer i konkurrenceåret.

Beløbet for manglende dommer: 1.500 kr. pr. forening pr. sæson.

Derfor tilmeld til Begynderdommerkursus, se dette link

<https://gymdanmark.dk/kursus/begynder-dommerkursus-i-grand-prix/>

### **Bliv frivillig i GymDanmark**

I den kommende tid vil der være flere måder at bidrage ind i GymDanmarks arbejde på. Kontakt den rytmiske sportskonsulent eller komitéen, hvis du vil vide mere om følgende:

- Komitéarbejde
- Arbejdsgruppe vedr. konkurrencestruktur
- Arbejdsgruppe vedr. AGG-Camp

### **Samlinger RSG**

Der vil i efteråret udbydes fællestræninger for alle der vil træne og sparre på tværs af foreningerne. Hold øje med GymDanmarks kalender, da disse bliver slået op om inden længe. Vær opmærksom på at der i denne sæson kommer nyt code of point, som også ligger på hjemmesiden:

<https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2024/07/RSG.-FIG-kode-of-point.pdf>

### **Rytmiske kurser**

Tjek GymDanmarks [kalender](#) for at finde vores rytmiske inspirationskurser, som vil udbydes i efteråret.

Uddannelsesdelen Gymtræner 1- speciale i Rytmask udbydes pt. kun hvert andet år, og udbydes i år i Jylland. Så hvis du har instruktører, der har været på GymTræner 1 - basis og gerne vil videre på den rytmiske uddannelse, så kan I læse mere om specialedelen på dette link:

<https://gymdanmark.dk/arrangement/gymtraener-1-speciale-rytme-2/>

Derudover finder i andre informationer om rytmisk gymnastik på [vores hjemmeside](#).



## Konkurrencedatoer i 2025

### RSG:

- 15. - 16. marts 2025 SM (Taastrup)
- 5. april 2025 JM/FM (Silkeborg)
- 3. og 4. Maj 2025 DM/Forbundsmesterskab (Greve)

### Grand Prix:

- 1. - 2. februar 2025 1. runde DM/Forbundsmesterskab (Silkeborg)
- 8. marts 2025 SM (Espergærde)
- 9. marts 2025 JM/FM (Grindsted)
- 10. - 11. Maj 2025 2. runde DM/Forbundsmesterskab (Greve)

### AGG:

- 11. - 12. januar 2025 Vinter Cup (Espergærde)
- 24. - 25. Maj 2025 DM/Forbundsmesterskab Æstetisk (Greve)

### Efterskole Mesterskab

- ?? . maj 2025 (Stevns Efterskole)

De bedste hilsner og god sommer

**Komitéen for Rytmisk Gymnastik**      **og**  
Beth Thygesen, Inger Nielsen, Hanne  
Enevoldsen, Helle Jensen og Sofie Jørgensen,  
Sussie Busk Hansen  
[rg@gymdanmark.dk](mailto:rg@gymdanmark.dk)

**Louise Tarp Jørgensen**  
Sportskonsulent  
Tlf. +45 21598394  
[ltj@gymdanmark.dk](mailto:ltj@gymdanmark.dk)  
[www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)