

RYTMISK GYMNASTIK

GENERELT REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

STJERNE GRAND PRIX

Version juni 2025



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Generelt	2
Stævnestruktur	3
Stævneansvarlige/dommer tovholder	4
Generelle bestemmelser	4
Dragt/make up	5
Ind- og udgang til/fra gulvet	6
Klage	6
Gulv/ Instruktører	6
Stjerne Grand Prix deltager	6
Musik	6
Skader/uforudsete hændelser	7

Generelt

Stjerne Grand Prix gymnastikken er en dansk tradition, der har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik. Stjerne Grand Prix er en udfordring for foreningernes Mikro-, Mini Mono- og Tweensgymnaster, der dyrker rytmisk gymnastik på hold.

- Stjerne Grand Prix er et stævne for hold.
- Der er frit musikvalg i alle rækker.
- Instruktøren kan vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se under reglementer for de enkelte aldersgrupper.
- Der er mulighed for at stille op til en Stjerne Grand Prix uden offentlig karaktergivning med én koreografi, en såkaldt fri serie uden håndredskab. Dette er en konkurrenceform, der tiltaler mange foreninger som en god indgang til Grand Prix Rytme gymnastikken. Rækker med 1 serie: Mikro (6-10 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år).
- **Ved deltagelse i Stjerne Grand Prix = begynder licens**

Ved samtlige konkurrencer skal alle gymnaster kunne fremvise sygesikringskort og holdets instruktør skal inden den oplyste tidsfrist indtaste deltageroplysninger via [KSIS](#). Dette gøres for at sikre, at deltagerens alder og navne stemmer overens med de tilmeldte gymnaster. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.

For manglende indtastning af deltageroplysninger inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.

- Ved afvikling af alle Grand Prix Rytme konkurrencer respekteres reglerne i [GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser](#). Her skal fremhæves §4 *Det er ikke tilladt gymnaster at stille op for mere end én forening i samme sæson i samme disciplin.*

Stævnestruktur

Stjerne Grand Prix er åbne for foreninger der er medlem af GymDanmark.

Mikrorække 6-10 år:

- Bedømmes - men får ikke offentlig karakter og placering
- Instruktøren modtager udtalelse
- Alle gymnaster modtager en anerkendelse
- Tilmelding som alle andre rækker
- Eget reglement for mikro rækken
- Deltagerantal frit
- **Begynder licens**

Mini Mono 8-12 år, Tweens rækken 12-16 år:

- Bedømmes - men får ikke offentlig karakter
- Alle hold placeres i tre kategorier ud fra bedømmelse interval (guld, sølv, bronze)
- Instruktøren modtager udtalelse
- Alle gymnaster modtager en anerkendelse
- Deltagerantal frit
- Tilmelding som alle andre rækker
- Reglement for Mini Mono følger Mini reglement
- Reglement for Tweens følger Pigerække reglement
- **Begynder licens**

Stævneansvarlige/dommer tovholder

Der er 3 stævneansvarlige pr. stævne. Dette er henholdsvis formand for RG, dommer tovholder for stævnet og en udvalgt dommer, der dømmer gennemgående hele dagen og/eller hele stævnet. Disse skal repræsentere minimum 2 foreninger, hvoraf de to med dommer kompetencer skal repræsentere hver sin forening. Såfremt formand fra RG ikke er til stede, udpeges andet RG medlem.

En stævneansvarlig er inhabil, hvis klage eller tvist omhandler eller er indgivet af dennes forening. Der vælges en anden dommer/RG medlem til behandling med henblik på at træffe en afgørelse. Denne person skal vælges således, at der minimum er 2 foreninger repræsenteret, hvoraf de to med dommer kompetencer skal repræsentere hver sin forening.

Under stævnet, er det kun de stævne ansvarlige, der må kontakte dommerne.

Opgaver for de stævneansvarlige på dagen:

- Sikre at stævnet afvikles i henhold til gældende reglementer/regler
- Formidle ændringer i holddeltagelse og/eller antal dommere til beregnerne og til dommerne
- Modtage klager indgivet under stævnet og behandle disse med henblik på en afgørelse og endelig afslutning
- Afgøre tvister opstået under stævnet
- Såfremt afgørelser af tvister og/eller klager ikke kan træffes på dagen, skal henvendelsen løftes ind i relevant arbejdsudvalg eller RG for at afgørelse kan træffes.

Generelle bestemmelser

Man er deltager ved Stjerne Grand Prix, når man fremgår af GymDanmarks deltagerliste til det pågældende stævne samt licens er indløst, hvis dette er påkrævet for Stjerne Grand Prix. **Alle gymnaster, iført dragt upåagtet af om de går på gulvet eller står som reserve, skal fremgå af deltagerliste og overholde reglementerne (fx alder, dragt, make-up m.v.), såfremt dette ikke overholdes, diskvalificeres holdet.**

Navn og licensnummer på alle gymnaster på holdet skal uploades via [KSIS](#) når der gives besked fra RG om, at systemet er klar til at modtage til det pågældende stævne. Vær opmærksom på at overholde frist for

indsendelse. For manglende upload af deltagerliste inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. stævne pr. hold.

- På **ét** hold er det tilladt max **to** navngivne gymnaster at være **ét** år ældre. Alle tilmeldte gymnaster på et hold betegnes som en del af holdet, uanset om de er på gulvet eller ej.

- Holdet må ikke have mere end **1** gymnast der deltager på flere hold. Det vil sige, at holdet ikke må både låne en gymnast og udlåne en gymnast til et andet hold.

- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold. **Bemærk: Ved deltagelse i Stjerne Grand Prix skal gymnasten fylde 6 år i året hvor stævnet afvikles.**

For alle børnehold op til 12 år og Stjerne Grand Prix: RG anbefaler at ALLE skal på gulv i enten fri serie eller redskabsserie. Dog undtaget, hvis der er gymnaster der er skadet eller andet der gør at gymnasten ikke kan udføre gymnastik.

Skema med aldersgrænse:

Række	Alder	Årgang sæson 2025/2026	Årgang sæson 2026/2027	Årgang sæson 2027/2028
Stjerne Grand Prix				
Mikro	6 - 10 år	2016 - 2020	2017 - 2021	2018 - 2022
Mini Mono	8 - 12 år	2014 - 2018	2015 - 2019	2016 - 2020
Tweens	12 - 16 år	2010 - 2014	2011 -2015	2012 - 2016

Tilmelding til Stjerne Grand Prix skal ske via GymDanmark's hjemmeside, www.gymdanmark.dk

- Rytmask Gymnastik – **tilmelding senest den 1. december.**

Dragt/make up

Dragten skal være stramtsiddende med eller uden ærmer og ben – (f.eks. en heldragt, kort kjole eller gymnastikdragt med eller uden et kort skørt). Udvikling af dragtsnittet er tilladt, dog må dragten ikke sløre de gymnastiske bevægelser eller virke uæstetisk. **Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet.**

I Mikro- og Mini Mono rækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup, pynt i ansigtet og neglelak, dog er begrænset glimmer i håret tilladt.

I Tweens er det ikke tilladt at anvende makeup og pynt i ansigtet, dog er mascara, neglelak og begrænset glimmer i håret tilladt.

I alle rækker er det ikke tilladt at bruge engangs hårfarve(skum hårfarve) til konkurrencerne. - Brug af ikke tilladt makeup, neglelak og engangs hårfarve (skum hårfarve) vil udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

Ind- og udgang til/fra gulvet

Det er ikke tilladt at benytte musik til at komme ind på eller ud fra gulvet i forbindelse med udførelse af serien. Når holdet er præsenteret, skal det med det samme gå på gulvet.

Klage

Klager over hændelser under stævnet skal være indgivet skriftligt inden ophør efter præmieoverrækkelse til enten speaker, dommeransvarlig, konkurrence ansvarlig, RG-kontaktperson for konkurrencen eller andet medlem i RG.

Gulv/ Instruktører

Gulvets størrelse: Stjerne Grand Prix foregår på tæppe. Tæppe: 14 x 14 meter (til tæppekant)

Ved stævner skal størrelsen markeres tydeligt. Samtidig markeres en instruktørboks, så denne er synlig for dommere og så vidt mulig ikke til gene for publikum.

I mikrorækken er det tilladt for én (1) instruktør at sidde foran dommerbordet og hjælpe gymnasterne ved alle konkurrencer.

Det er *ikke* tilladt for instruktøren at gå med sit hold ind på gulvet i rækkerne Mini Mono og Tweens. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet, må der ikke længere hjælpes fra instruktøren/rne.

Hjælp er: f.eks. at fortælle/vise gymnaster hvor de skal stå, klap, nik, råb mv. Det vil sige – Stå stille som instruktør og nyd dit holds serie. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen. De skal stå/sidde i den markerede instruktørboks i hjørnet.

Såfremt dette ikke overholdes, vil det udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

Stjerne Grand Prix deltager

Alle der deltager i Stjerne Grand Prix får en form for anerkendelse.

Musik

Musik skal uploades via [KSIS](#) når der gives besked fra RG om, at systemet er klar til at modtage til det pågældende stævne. Vær opmærksom på at overholde frist for indsendelse. For manglende upload af musik inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.

I tilfælde af udefrakommende årsager til musikproblemer. F.eks. forkert styring af musik eller nedbrud af musikanlæg kan instruktør anmode stævne ansvarlig om et møde lige efter koreografien er udført. Musikpasser skal indkaldes for at klarlægge årsag til hændelsen. Der kan evt. aftales, at koreografien kan laves om.

Skader/uforudsete hændelser

I tilfælde af at en gymnast bliver skadet eller der sker noget under udførelse af koreografien som gør, at alle gymnaster ikke kan fuldføre, vil koreografien kunne gentages med samme gymnast/reservegymnast i umiddelbar forlængelse. Instruktøren skal omgående gøre opmærksom på ønsket om at stoppe koreografien ved dommerbordet. Der kan maksimum køres én gentagelse.

Hvis der er skadede gymnaster der ikke kan gå på gulvet skal dette meddeles skriftligt til RG komite på mail: RG@gymdanmark.dk inden dagen, samt meddeles i hallen ved ankomst til dommeransvarlig.