

RYTMISK GYMNASTIK

REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER

Junior – Senior 3. div. – Senior

Efterskole DM i rytme

Version juni 2025



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Reglement	2
Serie 1 (u/håndredskab)	3
Tekniske muligheder	3
Kropsbevægelser	4
Balancer	4
Spring	5
Hvornår tæller en A og en B sværhed ikke?	6
Tekniske værdier	7
Serie 2 (m/håndredskab)	8
Kropssværheder	9
Bonus	10
Redskabskombi - hvad er det?	10
Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder	11
Bold	11
Tov	13
Tøndebånd	15
Vimpel	17
Køller	19
Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2	21
Gymnastisk kvalitet (1,3 point)	21
Koreografiens struktur (1,3 point)	21
Koreografiens originalitet og udtryk (1,4 point)	22
Fradrag i den kunstneriske værdi	23
Fradrag	24
Udførelse – serie 1 og 2	24
Udførelsen skal vise	25

Reglement

Junior og Senior række: to koreografier (serier) – én koreografi med og én uden håndredskab

Senior 3.div. række: en koreografi (serie) med eller uden håndredskab.

Efterskole DM i rytme: Et hold kan vælge at stille op i rytmisk serie u/håndredskab (serie 1) eller m/håndredskab (serie 2). Man må gerne stille op i begge konkurrencer med samme hold.

Serie 1 - Rytmisk serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.15 min. – maksimum 2.45 min.
Antal gymnaster	Junior: 6-12 gymnaster Senior 3.div./ Senior/Efterskole: 6-12 gymnaster
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytmisk serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min.
Antal gymnaster	Junior: 6-12 gymnaster Senior 3.div./ Senior/Efterskole: 6-12 gymnaster Det er tilladt at max. 2 gymnaster deltager i serie 2, som ikke har deltaget i serie 1
Musik	Frit valg
Håndredskab	Årets redskab: Se Generelt reglement

Serie 1 (u/håndredskab)

Tekniske muligheder

Koreografien opbygges af basis sværheder og evt. kombinationsserier-

Basis sværheder:	max 4,0 points
Kombinationsserier:	max 2,0 points
I alt teknisk karakter:	max 6,0 points

Kombinationsserier skal opfattes som en ekstra mulighed til de hold, der ønsker yderligere udfordring.

Vær opmærksom på, at en øvelse kun tæller én gang. F.eks. laver du et alm. fejesving så skal du f.eks. ændre armene fra sagitale til frontale for at få den til at tælle 2 gange. Dvs. at øvelsen skal varieres med f.eks. forskellige benstillinger eller forskellige arme for at kunne blive godkendt.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

Kropsbevægelser

Bølger, bøjninger og vridninger i alle planer, der udgår fra kroppens centrum og gennemløber krop, hoved, arme, hænder, ben og fødder.

2 forskellige kropsbølger (kan være indeholdt i både A, B og C-serier)

2 forskellige kropssving (kan være indeholdt i både A, B og C-serier)

Der er frit valg mellem kropsserier:

2 på hinanden følgende kropsbevægelser = A serie

3 på hinanden følgende kropsbevægelser = B serie

4 på hinanden følgende kropsbevægelser = C serie

Der gælder den regel for kropsserierne, at de enkeltstående kropsbølger og kropssving gerne må være indeholdt i en A, B eller C kropsserie og på den måde tælle både som enkeltstående kropsbølge/sving og samtidig være en del af en kropsserie.

Et kropssving udføres både som det sker i æstetisk gymnastik (AGG) og som den "danske model". Dvs. både som enkeltsving (AGG) og "frem og tilbage" (dansk).

En kropsvridning skal have minimum 75° mellem hofte og skulder.

Balancer

En koreografi skal indeholde statiske og dynamiske balancer. Dog er det valgfrit hvor i koreografien dynamiske balancer (min. 1 stk.) skal placeres (basis/kombinationsserier).

En statisk balance er kendetegnet ved en lille understøttelsesflade, en form på balancen, samt at denne fastfryses (dvs. du skal kunne tage et billede). Det er tilladt, at gymnasterne bruger forskellige standben ved samme balance. Dynamiske balancer bevæger sig rundt.

Formen skal holdes og aftegne sig gennem hele balancen.

Eksempler, statiske:

- Forskellige balancer udført på ét ben på tå / flad fod (min. 90 grader)
- Som enkeltstående knæbalance
- Som vipsiddende stillinger

Eksempler, dynamiske:

- Illusion (min. 135 grader) – formen skal holdes i min. 360°
- Promenade min. 180°. Ved promenade forstås en balance hvor man går rundt.
- Pivot - forlæns/baglæns – udføres på et ben på tå med min. 360° drejning, Bemærk at det tager lidt tid at nå formen og at denne form skal holdes i en 360° drejning.

Det er tilladt at variere balancesværheder, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en passé-balance (A), mens ½ af gruppen udfører en Y-balance med krop (B).

Ved udførelse af forskellige balancer er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme balance efterfølgende er ikke pointgivende. F.eks i dette tilfælde kan passé-balancen/Y-balancen ikke være pointgivende, hvis den bruges af hele gruppen efterfølgende.

Spring

Spring skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasterne færdighedsniveau. De indledes med et tilløb, forhop eller et afsæt med efterfølgende svævefase og landing (god højde samt let og blød landing). Ved et bens og samlet afsæt til spring hvor form i luften er den samme men afsæt er forskelligt vil det dømmes som to forskellige spring. (Eks. hjortespring, kattespring, spagatspring, splitspring, kosakspring).

Koreografien kan indeholde 1 spring og 1 springserie bestående af 2 forskellige spring. Det er tilladt at have 3 fodberøringer mellem spring 1 og spring 2 - (eks. land – skridt – afsæt 1 ben = 3 fodberøringer. Eller land – afsæt 2 ben = 3 fodberøringer), hvilket betyder at det er muligt i springserie at udføre dobbelt afsæt i spring nr. 2.

Det er tilladt at variere spring sværheder, så gruppen udfører 2 forskellige spring som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører et galop hop, mens ½ af gruppen udfører et hjortespring. Ved udførelse af forskellige spring er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme spring efterfølgende er ikke pointgivende. F.eks i dette tilfælde kan galop/hjortespringet ikke være pointgivende, hvis den bruges af hele gruppen efterfølgende.

Kombinationsserier

Som supplement til de angivne basis momenter kan kompositionen indeholde kombinationsserier for at opnå fuldt point.

Kombinationsserier kombineres af momenter fra 2 forskellige bevægelsesgrupper: A-B kropsserier, A-B balancer samt A-B spring. Det er tilladt at tage et trin mellem de to valgte grupper. Der er fem kombinationsmuligheder - krop/balance, balance/krop, krop/spring, spring/krop samt spring/balance eller balance/spring. Bemærk, at man kun kan få point for en af hver kombination dog max 2,0 point.

Eksempler:

- Y-balance (A) efterfulgt af 2 kropsbevægelser (A) = A
- 3-4 kropsbevægelser (B) efterfulgt af 1 skridt som afsæt til damevending (A) = C
- Chassé herrevending (B) efterfulgt af 3-4 kropsbevægelser (B) = D
- Chassé kattespring m. bagudbøjning af krop (B) efterfulgt af Illusion (B) = D

Når man indsætter basiskropsværheder i kombinationsserier får man point for både basiskropsværheder og kombinationsserier.

Eksempel: en kropsbølge, et kropssving og en anden krop sat sammen med en B-balance, fås point for basiskropsværheder og kombinationsserier dvs. $0,2/KB + 0,2/KS + 0,4/D$ -kombination=0,8 point.

Hvornår tæller en A og en B sværhed ikke?

- A-sværhed vil ikke tælle som en sværhed overhovedet, hvis 2 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden.
- B og C-sværhed vil blive talt som A-sværhed, hvis 2 gymnaster ikke gennemfører sværheden.
- B og C-sværhed vil ikke tælle som en sværhed, hvis 3 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden.

Se katalog vedrørende A og B momenter.

Kataloget indeholder ikke alle de momenter, der eksisterer, og nye kan og vil komme til i fremtiden. En god idé vil være at anvende de nævnte momenter som basis sværheder eller i kombi sværheder, og så benytte de "nye" sværheder i yderligere supplement dertil. Bagefter kan det vendes med dommerne om at få disse med i kataloget, så det i fremtiden bliver et anerkendt A eller B moment.

Tekniske værdier

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
2 forskellige kropsbølger	0,2	0,4
2 forskellige kropssving	0,2	0,4
Total		0,8
Der er frit valg mellem kropsserier (max 4 kropsserier)		Maximum
2 krop	A 0,3	
3 krop	B 0,4	
4 krop	C 0,5	
Total		2,0

Balancer/statisk-dynamisk	Point pr gang	Maximum
1 statisk/dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 balanceserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,6

Spring	Point pr gang	Maximum
1 spring	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 springserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,6

Maksimum score i den tekniske værdi uden Kombinationsserier: 4,0

Kombinationsserier - 5 stk.	Point pr gang	Maximum
A + A = A	0,2	
A + B eller B + A = C	0,3	
B + B = D	0,4	
Total		2,0
Forklaring:		
Krop + Balance	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Balance + Krop	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Krop + Spring	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Spring + Krop	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Spring + Balance eller Balance + Spring	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	

BEMÆRK: En sværhed tæller kun 1 gang, uanset om det er krop, balance eller spring.

Serie 2 (m/håndredskab)

Den tekniske karakter vil blive givet ud fra de sværheder, holdet har med:

Kropssværheder	max 2,0
Redskabstekniske sværheder	max 3,5
Tillægspoint/bonus	max 0,5
I alt teknisk karakter	max 6,0

De tekniske muligheder i serie 2 er:

1. Varierede rytmiske bevægelser, som viser gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet.
2. Der skal være skiftende brug af højre og venstre hånd samt begge hænder.
3. Alle gymnaster skal slutte med håndredskabet i koreografien - ikke nødvendigvis i berøring med redskabet, men så i berøring med en anden gymnast.
4. Holdet kan hverken starte eller slutte koreografien i et samarbejde for at det er pointgivende
5. Hver gruppe af sværheder skal udføres for sig selv for at være pointgivende. Undtagen gruppe med venstrehåndsarbejde
6. Hele holdet skal udføre *samme* sværhed, ellers vil sværheden ikke tælle med. Det er tilladt at variere i spring og balancer i henhold til reglementet. Se tekst serie 1.
Hvis 2 eller flere gymnaster ikke udfører sværheden korrekt, bortfalder den.
7. Ved stor hændelse - flere ting går galt på samme tid. Der trækkes et samlet fradrag på max. 1,2 point/én gang pr. hændelse. - Eks. på stor hændelse: Når eksempelvis 3 eller flere redskaber støder sammen og spreder sig i alle retninger kan der max. trækkes 1,2 point pr. hændelse.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

Kropssværheder

Alle kropssværheder skal udføres som kombinationsserier, hvor kropssværheden kombineres med en aktiv redskabsøvelse.

Kropssværheder omfatter:

- kropsbevægelser
- balancer/pivots
- spring

En kropssværhed kan kun godkendes, når den udføres i kombination med en redskabsøvelse, hvor redskabet er aktivt, dvs. i funktion eller bevægelse.

Vigtigt: Redskabsøvelsen skal udføres samtidigt med kropssværheden – det vil sige under selve balancen, springet eller kropsbevægelsen.

Der gives point for redskabsøvelser fra gruppe 1, 2, 3, 4 og 5, samt kropssværheden.

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
1 kropsbølge	0,1	0,1
1 kropssving	0,1	0,1
6 andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Total		0,8

Balancer/pivot	Point pr gang	Maximum
1 dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 frit valgs balance statisk/dynamisk	A 0,1 / B 0,2	0,2
Total		0,6

Spring	Point pr gang	Maximum
3 forskellige spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6
Totalt i alt		2,0

Bonus

For at øge sværhedsgraden i koreografien kan holdet udføre bonussværheder. Bonussværhederne giver 0,1 pr. gang og udføres ikke samtidig med andre grupperede redskabsøvelser. Se mere under bedømmelsesreglementet for det specifikke redskab eller i kataloget.

Se Grand Prix Katalog [her](#).

Redskabskombi - hvad er det?

En redskabskombi er en øvelse, hvor gymnasten viser en særlig og teknisk brug af redskabet. Det handler ikke om spring eller balancer, men om den måde, redskabet håndteres på – for eksempel ved at kaste, gribe eller trille redskabet på en kreativ eller teknisk måde.

Redskabskombi skal:

- Udføres **alene** (altså ikke i samarbejde eller udveksling)
- Være **ens for hele holdet** (alle laver den samme redskabskombi)
- Sammensættes af **1 grundbevægelse (base)** og **2 detaljer (kriterier)**, som vælges fra en tabel for det enkelte redskab (bold, tov, vimpel osv.)

Base: grundbevægelsen, fx kast, grib, tril

Kriterier: små detaljer, der gør øvelsen mere teknisk spændende, fx uden for synsfeltet, liggende på gulvet,
med kropsrotation

Eksempler:

- Bolden trilles over to kropsdele på kroppens bagside, imens gymnasten er liggende på gulvet.
- Tøndebånd kastes med fod/ben i kolbøtte
- Vimpel gribes med fod/ben siddende/liggende på gulvet
- Tov roterer om fod i vejrmølle

Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder

Bold

- Gruppe 1 1 x føringer/balancer
Føring: udføres med en hånd.
Balance: på hånd, ben, nakke eller fødder. Balance på hånd skal udføres med flad strakt hånd på håndflade eller håndryg.
- Gruppe 2 2 x studsoserier med varierede rytmiske studs (minimum 6 studs og minimum 2 varianter pr serie)
- Gruppe 3 1 x tril på gulv/krop/arme
- Gruppe 4 1 x kast til sig selv. Mulighed for at udføre uden kropsdrejning eller med en kropsdrejning på min. 360 grader under redskabet i svævefasen
- Gruppe 5 3 x udvekslinger : (1 x kast - 0,3 - 2 x andre udvekslinger à 0,1)
- Gruppe 6 4 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene. Godkendes ikke ved koreografien start eller slut): 1 x kast med min. 1 af redskaberne, 3 x øvrige samarbejder
- Gruppe 7 3 x forskellige venstrehåndsarbejde
Mulighed for at få ekstra 3 x 0,1 point ved at udføre redskabsøvelser fra gruppe 1, 2 og 4.
Max 1 venstrehåndsøvelse fra hver gruppe kan give point.
- Gruppe 8 5 x Redskabskombi
Ved at kombinere én base og to kriterier
- Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag.
(Ulige antal: f.eks.: 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber). Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Godkendes ikke ved seriens start eller slut.
Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

Skema - Redskabskombi - Bold

1 x Base		2 x Kriterie				
Bold		Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet (ryg/mave/numse)
	Tril af bolden over min 2 kropsdele	v	v	v	v	v
	Studs	1 studs på gulvet over knæhøjde	v	v	v	v
		3 små studs på gulvet	v	v	v	v
	Grib af bolden fra kast (min. en armlængde over hovedhøjde)	v	v	v	v	v
	Lille kast af bolden	v	v	v	v	v
	Rotation af bolden om egen akse på en del af kroppen.	v	v	v	v	v
	Flyt bolden mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	v	Kan ikke bruges	v	v	v
	Rebound* med bolden vha. forskellige dele af kroppen (ikke hænder)	v	Kan ikke bruges	v	v	v

*Et rebound er når bolden efter et kast rammer/studser på en kropsdel

Pointskema - Bold

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – Føring/balance	0,1	0,1
2 – Variationer af studs	0,1	0,2
3 - Tril	0,1	0,1
4 - Kast til sig selv	Uden kropsrotation 0,1 Med kropsrotation 0,2	0,2
5– Udveksling	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,3 0,2
6 – Samarbejde	Uden kast: 0,2 Med kast: 0,4	0,6 0,4
7 – Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8– Redskabskombi	0,2	1,0
9 – To redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,6
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,4
Maximum score for serie 2		6,0

Tov

Gruppe 1 1 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled.

Gruppe 2 1 x rotation. Her arbejdes i håndled.
- i forskellige retninger
- foldet 2 eller 3 gange

Gruppe 3 2 x sjippeserier med tydelig variation
- minimum 3 variationer af sjiip pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie
- en variation skal bestå af minimum 1 trin
Du skal hoppe over/igennem tovet i alle trin/hop.
Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning.
Der må gerne sjippes med mellemhop.

Gruppe 4 1 x kast til sig selv. Mulighed for at udføre uden kropsdrejning eller med en kropsdrejning på min. 360 grader under redskabet i svævefasen.

Gruppe 5 Udvekslinger m/u kast
1 x kast over 4 m samt 2 andre udveksling.

Gruppe 6 4 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene. Godkendes ikke ved koreografien start eller slut): 1 x kast med min. 1 af redskaberne, 3 x øvrige samarbejder.

Gruppe 7 3 x forskellige venstrehåndsarbejde
Mulighed for at få ekstra 3 x 0,1 point ved at udføre redskabsøvelser fra gruppe 1, 2 og 4.
Max 1 venstrehåndsøvelse fra hver gruppe kan give point.

Gruppe 8 5 x Redskabskombi
Ved at kombinere én base og to kriterier

Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag.
(Ulige antal: f.eks. 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber). Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd. Godkendes ikke ved seriens start eller slut.

Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

1 x Base		2 x Kriterie				
Tov		Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet (ryg/mave/numse)
	Passage gennem tovet med hele kroppen eller 2 store kropsdele	v	v	v	v	v
	Echappé* og grib	v	v	v	v	v
	Spiraler: rotationer af tovet's frie ende, tovet holdes i én ende	v	v	v	v	v
	Fri rotation (min. 1) af tovet om en kropsdel	v	v	v	v	v
	Rotation af åbent tovt holdt i enden eller midten	v	v	v	v	v
	Møller med åbent tovt (ikke sammenlagt)	v	Kan ikke bruges	v	v	v
	Flyt tovt mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	v	Kan ikke bruges	v	v	v
	Grib af tovt fra kast (min. en armslængde over hovedhøjde)	v	v	v	v	v
	Kast af tovt (min. en armslængde over hovedhøjde)	v	v	v	v	v

*Et Echappé er når tovt fastholdes i én ende og ved at trække/svirpe med håndleddet kommer tovt "tilbage" og gribes.

Pointskema - Tov

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – Sving/kredsning	0,1	0,1
2 – Rotation	0,1	0,1
3 – Sjippeserier	0,1	0,2
4 - Kast til sig selv	Uden kropsrotation 0,1 Med kropsrotation 0,2	0,2
5 - Udvekslinger	Alm udveksling: 0,1 Kast 4 meter 0,3	0,2 0,3
6 - Samarbejde	Uden kast: 0,2 Med kast: 0,4	0,6 0,4
7 – Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8– Redskabskombi	0,2	1,0
9 – To redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,6
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,4
Maximum score for serie 2		6,0

Tøndebånd

- Gruppe 1 1 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled
- Gruppe 2 1 x rotation om hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne ligger lige)
- Gruppe 3 1 x vendinger
- med en/begge hænder, om krop, arm, hånd eller på gulv (vigtigt at tøndebåndet bliver stående på stedet ved vendinger på gulv)
- Gruppe 4 1 x tril på gulv/krop/arme
- Gruppe 5 1 x kast til sig selv. Mulighed for at udføre uden kropsdrejning eller med en kropsdrejning på min. 360 grader under redskabet i svævefasen

Gruppe 6 Udvekslinger med/uden kast
1 kast over 4 meter samt 2 andre udvekslinger

Gruppe 7 4 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene. Godkendes ikke ved koreografien start eller slut): 1 x kast med min. 1 af redskaberne, 3 x øvrige samarbejder

Gruppe 8 3 x forskellige venstrehåndsarbejde
Mulighed for at få ekstra 3 x 0,1 point ved at udføre redskabsøvelse fra gruppe 1, 2, 3, 4 og 5.
Max 1 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point

Gruppe 9 5 x Redskabskombi
Ved at kombinere én base og to kriterier

Gruppe 10 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag.
(Ulige antal: f.eks. 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber). Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd. Godkendes ikke ved seriens start eller slut.

Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

1 x Base		2 x Kriterie				
Tøndebånd		Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet (ryg/mave/numse)
	Tril eller slide af tøndebånd over min 2 store kropsdele	V	V	V	V	V
	Vending af tøndebåndet (min. 360°) om eller på en kropsdel (ikke hænder)	V	Kan ikke bruges	V	V	V
	Rotation af tøndebåndet (min. 360°) omkring en kropsdel (ikke hænder)	V	Kan ikke bruges	V	V	V
	Passage igennem tøndebåndet med hele kroppen eller 2 store kropsdele	V	V	V	V	V
	Vending på gulvet om tøndebåndets egen akse (min. 360°)	V	V	V	V	V
	Flyt tøndebåndet mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	V	Kan ikke bruges	V	V	V
	Rebound med tøndebånd efter kast vha. forskellige dele af kroppen (ikke hænder)	V	Kan ikke bruges	V	V	V
	Grib af tøndebånd fra kast (min. en armlængde over hovedhøjde)	V	V	V	V	V
	Kast af tøndebånd (min. en armlængde over hovedhøjde)	V	V	V	V	V

*Et rebound er når tøndebåndet efter et kast rammer/studser på en kropsdel

Pointskema - Tøndebånd

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 - Sving/kredsninger	0,1	0,1
2 - Rotation	0,1	0,1
3 - Vendinger	0,1	0,1
4 - Tril	0,1	0,1
5 - Kast til sig selv	Uden kropsrotation 0,1 Med kropsrotation 0,2	0,2
6 - Udvekslinger	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,3 0,2
7 - Samarbejde	Uden kast: 0,2 Med kast: 0,4	0,6 0,4
8 - Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
9 - Redskabskombi	0,2	1,0
10 - To redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,6
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,4
Maximum score for serie 2		6,0

Vimpel

- Gruppe 1 1 x sving/kredsning.
Gruppe 2 1 x serpentiner i forskellige planer
Gruppe 3 2 x spiraler i forskellige planer
Gruppe 4 1 x kast til sig selv. Mulighed for at udføre uden kropsdrejning eller med en kropsdrejning på min. 360 grader under redskabet i svævefasen.

Gruppe 5 Udvekslinger med/uden kast
1 kast over 4 meter samt 1 anden udvekslinger

Gruppe 6 4 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene. Godkendes ikke ved koreografien start eller slut): 1 x kast med min. 1 af redskaberne, 3 x øvrige samarbejder.

Gruppe 7 3 x forskellige venstrehåndsarbejde
Mulighed for at få ekstra 3 x 0,1 point ved at udføre redskabsøvelse fra gruppe 1, 2, 3 og 5.
Max 1 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point.

Gruppe 8 5 x Redskabskombi
Ved at kombinere én base og to kriterier

Gruppe 9 Halvdelen af gruppen arbejder med 2 redskaber i minimum 8 taktslag. (Ulig antal: f.eks. 9 gymnaster = 4 har 2 redskaber). Gymnaster med redskaber skal lave minimum 2 forskellige øvelser med redskabet. Der er ingen krav om ens øvelser i gruppen, hverken med eller uden håndredskab. Under denne sværhed må man ikke arbejde med redskaberne sammenlagt til et redskab eller have redskaberne i samme hånd. Godkendes ikke ved seriens start eller slut.

Bemærk: ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber

1 x Base		2 x Kriterie				
Vimpel		Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet (ryg/mave/numse)
	Boomerang i luften	v	v	v	v	v
	Boomerang med release og/eller træk ved gulvet	v	v	v	v	v
	Echappé* og grib	v	v	v	v	v
	Stort tril af vimpel pinden over min. 2 store kropsdele	v	v	v	v	v
	Passage af hele kroppen eller en del af kroppen over vimplens tegning	v	v	v	v	v
	Pinden holdes uden hænder under en bevægelse med rotation, hvilket danner en fuld cirkulær tegning om kroppen	v	Kan ikke bruges	v	Kan ikke bruges	v
	Flyt vimplen mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	v	Kan ikke bruges	v	v	v
	Grib af vimpel fra kast (min. en armlængde over hovedhøjde)	v	v	v	v	v
	Kast af vimpel (min. en armlængde over hovedhøjde)	v	v	v	v	v

*Et Echappé er når vimpelpinden i svævefasen af et lille kast roterer 360°

Pointskema - Vimpel

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 - Sving/kredsning	0,1	0,1
2 - Serpentin	0,1	0,1
3 - Spiraler	0,1	0,2
4 - Kast til sig selv	Uden kropsrotation 0,1 Med kropsrotation 0,2	0,2
5 - Udvekslinger	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,3 0,1
6 - Samarbejde	Uden kast: 0,2 Med kast: 0,4	0,6 0,4
7 - Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 - Redskabskombi	0,2	1,0
9 - To redskaber	0,2	0,2
Total for tekniske muligheder		3,6
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,4
Maximum score for serie 2		6,0

KUN EFTERSKOLER:

Køller

Gruppe 1 2x sving/kredsning/ottetalsbevægelse.

Gruppe 2 2 x rotation

Gruppe 3 1 x bevægelse med begge køller i én hånd

Gruppe 4 1 x mølle

Der skal udføres tre hele møller, før møllen tæller. Altså fx skal begge køller rotere både foran og bagved armene tre hele omgange.

Gruppe 5 2 x kast til sig selv. Mulighed for at udføre uden kropsdrejning eller med en kropsdrejning på min. 360 grader under redskabet i svævefasen.

Gruppe 6 Udvekslinger med/uden kast

1 kast over 4 meter samt 2 andre udvekslinger

Gruppe 7 4 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene. Godkendes ikke ved koreografien start eller slut): 1 x kast med min. 1 af redskaberne, 3 x øvrige samarbejder.

Gruppe 8 5 x Redskabskombi

Ved at kombinere én base og to kriterier

1 x Base		2 x Kriterie				
Køller		Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet (ryg/mave/numse)
	Møller (4-6 cirkler)	v	v	v	v	v
	Kast og grib af 2 ulåste køller	v	v	v	v	v
	Små cirkler med 2 køller	v	v	v	v	v
	Tril eller slide over min. 2 store kropsdele	v	v	v	v	v
	Fri rotation af 1 eller 2 køller på eller omkring en kropsdel eller en anden kølle	v	v	v	v	v
	Rebound på gulvet (kast og grib)	v	v	v	v	v
	Flyt en eller begge køller mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	v	Kan ikke bruges	v	v	v
	Rebound med køllen efter kast vha. forskellige dele af kroppen (ikke hænder)	v	v	v	v	v
	Grib af køller fra kast (min. en armlængde over hovedhøjde) (en eller begge køller)	v	v	v	v	v
	Kast af køller (min. en armlængde over hovedhøjde) (en eller begge køller)	v	v	v	v	v

Grupper	Point pr. gang	Maximum
---------	----------------	---------

1 - Sving/kredsning/ottetal	0,1	0,2
2 - Rotationer	0,1	0,2
3 - Bevægelser	0,1	0,1
4 - Mølle	0,2	0,2
5 - Kast til sig selv	Uden kropsrotation 0,1 Med kropsrotation 0,2	0,4
6 - Udvekslinger	Kast over 4m: 0,3 Andre udvekslinger: 0,1	0,3 0,2
7 - Samarbejde	Uden kast: 0,2 Med kast: 0,4	0,6 0,4
8 - Redskabskombi	0,2	1,0
Total for tekniske muligheder		3,6
Total for kropssværheder		2,0
Tillægspoint/bonus		0,4
Maximum score for serie 2		6,0

Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2

Gymnastisk kvalitet (1,3 point)

Koreografien skal vise kendetegnene for Grand Prix Rytme gymnastik.

Kendetegnene er, at der lægges stor vægt på balancer, spring/hop (f.eks. ajaxhop eller spagatspring), kropsbevægelser (f.eks. bølger) samt smidigheds- og akrobatiske bevægelser. Grand Prix Rytme gymnastik er den yndefulde gymnastik med bevægelse til musik med og uden håndredskab. Det viser stor kropsbevidsthed, smidighed og styrke.

Koreografien skal udføres med en bevægelsesteknik, hvor bevægelser og bevægelsesserier er sammenkædet flydende. Bevægelser, både med og uden redskab, skal vise en kontinuitet og en lethed. Bevægelserne må ikke udføres som separate sekvenser, men skal være en helhed, hvor bevægelsesserierne og bevægelser er sat sammen til én lang bevægelsesserie i både serie med og uden håndredskab.

Koreografien skal passe til gymnasternes tekniske niveau. Valg af sværheder skal passe til gymnasternes niveau, så de viser passende færdigheder for deres niveau.

Bemærk: korrekt teknik skal være fremherskende i de viste bevægelser med redskabet.

Varierede rytmiske bevægelser skal vise gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet. Der skal vises tydelig spænding og afspænding i gymnasternes bevægelser.

Harmoni i gruppen skal være fremherskende og tydelig. Forskellige soloer eller kanons er tilladt, men må ikke blive for dominerende i koreografien. Pigerne skal udvise sikkerhed og ro hele serien igennem for at skabe harmoni.

Redskabet og kroppens bevægelser skal være i harmoni med og give udtryk for musikkens karakter, rytme og tempo.

Koreografiens struktur (1,3 point)

Koreografien skal være en vedvarende harmoni og undgå unødige stop og/eller for mange elementer i koreografien som pigerne ikke magter at udføre. Det kan være pga. for hurtige eller for mange bevægelser på for kort tid, i forhold til gymnasternes kunnen.

Opbygningen af koreografien skal være alsidig og varieret. De valgte sværheder skal være fordelt over hele koreografien. Der skal varieres mellem brug af venstre/højre ben/arm både med og uden håndredskab. Redskabet skal være en naturlig del af opbygningen og have en aktiv funktion samt variation af sværheder og bevægelsesgrupper fordelt i koreografien.

Der skal være variation i brug af bevægelsesgrupper, herunder kropsbevægelser, balancer og spring både med og uden redskab.

Minimumsantal af figurer	Serie 1 (u/håndredskab)	Serie 2 (m/håndredskab)
Mini Mono	4	-
Mini 8-10 år, Mini 10-12 år	4	4
Pige	6	5
Tweens	6	-
Junior	8	6
Senior Fri	8	-
Senior	8	8

Koreografien skal vise varierede figurer. Bemærk at 1 række eller 2 rækker er det samme uanset, hvordan den/de vendes og tæller dermed kun som en figur. Hvis man ønsker en ny figur, er det ikke nok, at ændre front eller sprede figuren. Det vil sige, at der skal vises forskellige former på figurer f.eks. rækker, rundkreds, spids eller grupper bestående af forskelligt antal gymnaster.

Figurer skal være tydelige i deres tegning, når gymnasterne udfører dem.

Der skal være variation i overgange fra en bevægelse eller figur til en ny samt overgangen skal være flydende. Man må ikke se unødige stop og eller gymnaster der venter på hinanden førend de går videre i koreografien. Overgangene skal være harmoniske, logiske og varierede. Det betyder, at der skal vises forskellige overgange som gang, løb, hop, spring, rulle eller dreje. Overgange skal varieres og må ikke ligge i umiddelbar forlængelse af hinanden. Der skal vises minimum 3 forskellige overgange.

Koreografien skal indeholde variation af planer. Høj, mellempå knæ eller i hug samt gulv med numse, mave eller ryg i gulvet. Der skal udføres minimum én øvelse i hvert plan for, at det er pointgivende. Dette skal vises både med og uden håndredskab.

Retninger i koreografien skal varieres så alle fronter bliver brugt. Front mod dommerbord, ryg mod dommerbord, til begge sider samt diagonalt. Brug af én diagonal accepteres i alle rækker.

Gulvfladen skal udnyttes og man skal sørge for, at gymnasterne kommer rundt på hele gulvfladen i koreografien. Gymnasterne skal cirkulere på gulvet således, at det ikke er de samme som står foran hele tiden. Holdet skal både være i grupper, alene og sammen men dog sådan, at man hele tiden opfatter holdet som en helhed.

Koreografiens originalitet og udtryk (1,4 point)

Koreografien skal være udtryksfuld og der skal være en tydelig ændring af udtrykket i opbygningen af koreografien. Hvis koreografien tager udgangspunkt i billeder/følelser, skal det være tydeligt, at se historien. Redskabet skal være en aktiv del af dette udtryk.

Udtryk og stil skal passe til gymnasterne og skal være vedvarende koreografien igennem. Bevægelser skal være alderssvarende og serien skal passe til gymnasternes niveau.

Koreografien skal være æstetisk. For at forstå ordet æstetisk i denne sammenhæng er her nogle ord som beskriver det: Flot, skøn, tiltalende, appetitlig, smagfuld, smuk, wow følelse og/eller dramatisk og dyster. Kropssproget skal være udtryksfuldt så man kan se tydeligt udtryk og forandring af udtryk hos gymnasterne.

Koreografiens bevægelser og stil samt musik skal være i overensstemmelse og være varieret. Bevægelser og musik skal passe sammen. Musikken skal være rytmisk varieret. Man skal tydeligt høre variation af

musikken. Det kan være hurtig, langsom, førende og/eller svingende. Musikken og evt. tema skal svare til idéen og udtrykket i koreografien. Koreografien skal udnytte musikkens struktur, f.eks. ved en vekslen mellem brugen af baggrunds-rytmen og melodien. Bevægelser og stil samt musikkens rytme skal passe sammen.

Koreografien skal vise originalitet i bevægelserne og i figurer både med og uden håndredskab. Det kan være nye bevægelser eller smarte detaljer. En original komposition skal indeholde nye figurer eller en ny måde at komme til en figur på samt et originalt flow og harmoni i serien.

Gymnasterne skal vise tydelig variation i tempo i både bevægelser og musik både med og uden håndredskab. Derudover skal der være en tydelig variation af dynamik i bevægelserne. Det kan være en serie med stor kropsbeherskelse og kraftfuldhed og/eller stor energi.

Højdepunktet træder tydeligt frem i en succesfuld koreografi. Koreografiens højdepunkt kunne f.eks. være udtryksfulde bevægelser eller en kanon. Højdepunkter er normalt det man husker som overraskende eller ekstraordinært udtryksfuldt.

Maksimum score for den kunstneriske værdi er: 4,0 points (1,3 + 1,3 + 1,4)

Fradrag i den kunstneriske værdi

Musikken skal være harmonisk. Hvis musikken er sammensat af forskellige stykker musik, skal de forskellige temaer og tonearter sammensættes på den bedst mulige måde. Stop i musikken, dårlig klipning mellem 2 stykker musik eller dårlig indspilning af musikken giver fradrag.

Monoton baggrundsmusik er ikke tilladt. Musik og bevægelser skal passe sammen. Hvis musikken umiddelbart kan erstattes af anden musik, vurderes det som baggrundsmusik.

Musik og bevægelser/koreografi skal slutte samtidig.

En fejl i koreografien, som ødelægger harmonien, giver fradrag. Disse fejl kunne f.eks. være dominerende gentagende stop, gymnast/er går forkert sted hen på gulvet, tydelige fejl og dårlig udført præakrobatisk element. Det kunne også være uæstetiske bevægelser.

Hvis dragten er uens eller uæstetisk eller for lang/kort skørt i forhold til det generelle reglement omkring dragt gives der et fradrag. **Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet.**

Såfremt instruktør/hjælpeinstruktør/reservegymnast eller andre udefra hjælper gymnasterne på gulvet gives der et fradrag. Hjælp betegnes som at vise/fortælle gymnasterne hvor de skal stå, klap, nik, råb osv.

I alle rækker er det ikke tilladt at bruge engangshårfarve(skumhårfarve) til konkurrencerne. - Brug af ikke tilladt makeup/pynt, neglelak og engangshårfarve (skumhårfarve) vil udløse et fradrag.

Passivt redskab

Et redskab i funktion er ikke passivt. Se dokumentet om redskabsteknik.

Hvis redskabet ikke er i funktion, men fastholdes:

Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i en af to på hinanden følgende øvelser. Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.

Fradrag

Fradrag	Hvornår trækkes	Fradrag i point
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng	Hver gang	0,2 point
Musikken opleves som baggrundsmusik	Hver gang	0,0 - 0,3 point
Musikken og bevægelser skal stoppe samtidig		0,1 point
Fejl/stop i koreografien	Hver gang	0,1 point
Uæstetisk dragt eller for langt skørt/dragt		0,3 point
Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet		0,3 point
Passivt redskab	Hver gang	0,1 point
Redskabet/erne er ikke ens farve		0,3 point
Hjælp fra instruktør eller andre udefra		0,3 point
Engangshårfarve/skumhårfarve (ALLE rækker)		0,3 point

Udførelse – serie 1 og 2

Udførelsesværdi: Max udførelse 10,0 point

Udførelsen skal være ensartet og synkron.

Alle gymnaster skal udføre sværheder i henhold til reglement, enten samtidig eller efter hinanden indenfor en kort periode.

Alle bevægelser eller bevægelseskombinationer skal udføres ved total bevægelsesteknik, hvor skift fra en kropsbevægelse eller formation til en anden skal være flydende. Totalbevægelsesteknikken i de fremherskende bevægelser afspejles i hele kroppen, når bevægelsen "gennemstrømmer" kroppen. Bevægelserne er bundet sammen på en måde, så det flyder fra den ene bevægelse til den anden.

Udførelsen skal vise

En god teknik, god udstrækning, bevægelsesnøjagtighed, variation i brugen af muskelspænding. Afspænding – spænding og nøjagtighed i formationer og overgange.

God holdning, koordination, balance, stabilitet og rytme.

Gruppens gymnastiske dygtighed, smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed.

Start- og slutposition er en del af udførelsen.