

RYTMISK GYMNASTIK

REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER

Mini – Mini Mono

Version Juni 2025



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Reglement	2
Serie 1 (u/håndredskab)	3
Tekniske muligheder	3
Kropsbevægelser	4
Balancer	4
Spring	5
Armserier	5
Trinkombinationer	5
Akrobatiske og smidighedsbevægelser	6
Kombinationsserier af forskellige bevægelsesgrupper	7
Forbudte bevægelser	7
Hvornår tæller en sværhed ikke?	7
Skema med tekniske værdier - Serie 1	8
Serie 2 (m/håndredskab)	9
Kropssværheder	10
Redskabskombi - hvad er det?	11
Forslag til samarbejdsøvelser med bold	11
Tekniske muligheder – Redskabsteknik	12
Bold	12
Skema med tekniske værdier - Bold	13
Tov	14
Skema med tekniske værdier - Tov	15
Tøndebånd	16
Skema med tekniske værdier - Tøndebånd	17
Vimpel	18
Skema med tekniske værdier - Vimpel	19
Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2	20
Gymnastisk kvalitet (1,3 point)	20
Koreografiens struktur (1,3 point)	20
Koreografiens originalitet og udtryk (1,4 point)	21
Fradrag i den kunstneriske værdi	22
Passivt redskab	23
Fradrag	23
Udførelse – serie 1 og 2	24
Udførelsen skal vise	24

Reglement

Minirække 8-10 år og 10-12 år: to koreografier (serier) – én koreografi med og én uden håndredskab.
Mini Mono række: en koreografi (serie) uden håndredskab.

Serie 1 (u/håndredskab):

Samme reglement gælder for Mini Mono, Mini 8-10 år og Mini 10-12 år. Forskellen er alene aldersopdeling. Instruktøren vælger de sværheder, der passer til aldersgruppen.

Serie 2 (m/håndredskab):

Samme reglement gælder for Mini 8-10 år og Mini 10-12 år. Forskellen er alene aldersopdeling. Instruktøren vælger de sværheder, der passer til aldersgruppen.

Serie 1 - Rytmask serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Mini: minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min
Antal gymnaster	8-14 gymnaster
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytmask serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 1.30 min. – maksimum 2.15 min.
Antal gymnaster	8-14 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

Et holds koreografi skal være en helhed, som motiverer og støtter gymnasterne til at lære Grand Prix Rytme Gymnastikkens basisteknik. De valgte tekniske elementer skal svare til gymnasternes alder og færdigheder.

Koreografien skal være varieret og indeholde følgende bevægelsesgrupper, som også kan kombineres indbyrdes, og derved kan forøge værdien.

For at opnå point skal øvelserne udføres og godkendes for hele gruppen. Se skema for 2/3-reglen i bedømmelsesreglement.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

Kropsbevægelser

Kropsbevægelser skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau.

Koreografien kan indeholde følgende pointgivende kropsbevægelser:

- kropsbølge
- kropssving
- kropsbøjning
- lean /udfald med strakt krop frem/til siden/bagud
- kropsrotation/vridning (min 75° ml. hofte og skulder)
- kropsserier (A), hvor 2 forskellige ovennævnte kropsbevægelser bl.a. kan indgå
- kropsserier (B), hvor 3 forskellige ovennævnte kropsbevægelser bl.a. kan indgå

Alle kropsbevægelser kan indgå i en kropsserie, og så får man point for de individuelle kropsbevægelser samt for 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).

Eksempler på kropsserier:

En kropsbølge efterfulgt af kropssving (alm. fejesving) tælles som enkeltstående bevægelse = 0,2 point til hver, samt som en kropsserie = 0,3 point i alt 0,7 point.

Gentagelse af en øvelse er ikke pointgivende med mindre, der er en tydelig variation dvs. et skift i ben- eller armstilling.

Balancer

Balancerne skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes færdighedsniveau.

Koreografien kan indeholde 1 balance og 1 balanceserie bestående af 2 forskellige balancer. I balanceserien er det tilladt at skifte ben fra 1. til 2. balance. Når der laves en balance med benet i min. 90 grader giver denne 0,2 point, hvorimod hvis benet er under 90 grader giver balancen 0,1 point.

En statisk balance er kendetegnet ved en lille understøttelsesflade, en form på balancen, samt at denne fastfrys (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:

- Forskellige balancer udført på ét ben på tå / flad fod
- Kan udføres på samlet fødder på tå
- Drejning på et ben i en dynamisk balance (pivot)

Det er tilladt at variere max. 1 balancesværdi, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en pege-balance, mens ½ af gruppen udfører en Y-balance.

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

Bemærk: Anvendelse af samme balancer 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. Koreografien kan indeholde 1 spring + 1 springserie. Spring skal have et tilløb, forhop eller afsæt med efterfølgende svævefase og landing (god højde samt let og blød landing). Ved et ben og to bens afsæt forstås som to forskellige spring. Eks. Samlet afsæt hjorte og flyvende hjorte dømmes som to forskellige spring. 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 max. 1 spring-sværlighed, så gruppen udfører 2 forskellige spring som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører et galophop, mens ½ af gruppen udfører et hjortespring.

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.

Eksempler:

- galophop - sakspring - ajaxhop - kosakspring
- passéhopp - hjortespring - hjortespring - spagatspring
- samlet hopp med bagudbøjning af krop og strakte ben (flitsbue)
- et bens afsæt med ben løftet strakt frem/til siden/ bagud

Armserier

Koreografien kan indeholde 2 forskellige armserier á minimum 3 forskellige sammenhængende armbevægelser.

Udførelsen af armbevægelserne skal tydeligt vise forskellige planer og retninger samt en variation mellem afslappethed og styrke. Armbevægelserne skal udføres med hele armens længde.

For eksempel: bølger, sving, skub, træk, ottetaller, cirkler, klap, løft osv.

Trinkombinationer

Forskellige gang/trin/småhop/løb. Koreografien kan indeholde 3 forskellige trin/hoppesekvenser.

En trinkombination består af mindst 6 trin/hop og mindst 2 forskellige varianter af trin/hop.

1 stk. trinkombination skal have skift i rytmen.

1 stk. trinkombination skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe (arme / krop) under hele trinkombinationen, således at trin/hop udføres samtidig med armbevægelser/kropsbevægelser.

Eksempler:

- haltehopp - sprællemanshop (spred/samle) - krydsgang
- hopp på samlede fødder - hink/ skihopp mv. - valsetrin
- sidehopp - variationer af forskellige dansetrin - variationer af gå/hopp/løb

Akrobatiske og smidighedsbevægelser

Koreografien kan indeholde akrobatiske samt smidighedsbevægelser, som skal udføres flydende og indgå naturligt i koreografien.

Der gives points for 2 akrobatisk element og 4 smidighedsøvelser.

Eksempler på akrobatiske bevægelser:

- Vejrmølle
- Sidelæns rulle strakt
- Stenrulle (sidelæns rulle sammenbøjet)
- Kolbøtte forlæns eller baglæns
- Splitrulle (sidelænsrulle med ben ud i split)
- Bryststand (brystliggende lys)

Smidighedsbevægelser skal vise en ren linje, bevægelsesudslag og god kontrol. Bevægelserne skal udføres med god teknisk kvalitet set i forhold til, hvad der er sundt, såvel som at vise en god balance mellem smidighed og styrke. Bevægelsernes form skal være tydelige og vise gymnasternes smidighed i benene, frem og til siden, samt smidighed i ryggens arbejde bagud. Bevægelsesudslag skal være min. 135° i ben og 45° i ryggen.

Eksempler, der viser smidighed:

Front (spagat):

- spagat på gulv (frontvendt hofte) (0,2 i smidighed)
- stående front balance m/u håndfat 135° (0,2 for enkeltstående balance + 0,2 i smidighed)

Sidevendt:

- split på gulv (0,2 for smidighed)
- side split Y-balance 135° (0,2 for enkeltstående balance + 0,2 i smidighed)

BEMÆRK: sidebalancer kan laves spagat- eller splitvendt.

Bagud:

- Bevægelser med kropsbøjning bagud min. 45°. I kropsbøjningen skal skuldrene blive på den samme linje og bøjningen skal tydeligt ses i hele ryggen.
- Stående
- Mave/fremliggende. Det er tilladt at støtte med hænder i gulv, men hoften må ikke løfte sig
- Bro
- "Vugge/svane" (maveliggende, hvor fødder rører ved hovedet)

Kombinationsserier af forskellige bevægelsesgrupper

Koreografien kan indeholde 2 forskellige kombinationsserier der er pointgivende. Serierne består af bevægelser fra 2 forskellige bevægelsesgrupper og de skal udføres sammenhængende og direkte efter hinanden.

Der er 6 kombinationsmuligheder:

- 2-3 kropsbevægelser + balance eller omvendt
- Balance + spring eller omvendt
- Spring + 2-3 kropsbevægelser eller omvendt

OBS: Man kan kun få point for den samme kombination 1 gang. (f.eks. balance + spring)

Bemærk: Når man indsætter kropsværheder i kombinationsserier får man point for både kropsværheder og kombinationsserier.

Eksempel: Et lean, et vrid og et sving sat sammen med en balance, fås point for alle tre kropsværheder plus for kombinationsserien dvs 0,2/lean + 0,2/vrid + 0,2/sving + **0,3/kombinationen**=0,9 point.

Forbudte bevægelser

Løft er ikke tilladt, dog er pararbejde tilladt, når det ikke medfører for høj belastning.
Der gives fradrag for hvert løft. Disse vil blive fratrukket værdien af den tekniske karakter.

Se fradragstabel i Bedømmelsesreglement.

Hvornår tæller en sværhed ikke?

Hvis flere gymnaster ikke udfører sværheden korrekt bortfalder den.
Se skemaet for 2/3-reglen i bedømmelsesreglementet.

Skema med tekniske værdier - Serie 1

Kropsbevægelser	Point pr. gang	Maximum
1 kropsbølge	0,2	0,2
1 kropssving	0,2	0,2
1 kropsrotation/vridning	0,2	0,2
2 lean	0,2	0,4
1 kropsbøjning	0,2	0,2
2 A serie (2 x 2 K)	0,3	0,6
1 B serie (3 x K)	0,4	0,4
Total		2,2
Balancer/pivot/drejninger	Point pr. gang	Maximum
1 balance	0,1 - 0,2	0,2
1 balanceserie (2 x 1)	0,3	0,3
Total		0,5
Spring	Point pr. gang	Maximum
1 spring	0,2	0,2
1 x springserie	0,3	0,3
Total		0,5
Armserier	Point pr. gang	Maximum
2 x forskellige armserier	0,2	0,4
Total		0,4
Trinkombination	Point pr. gang	Maximum
1 trin/hop	0,2	0,2
1 trin/hop m. skift i rytme	0,3	0,3
1 trin/hop med arme/krop	0,3	0,3
Total		0,8
Akrobatiske/smidigheds bevægelser	Point pr. gang	Maximum
2 forskellige akrobatiske bevægelser	0,1	0,2
4 forskellige smidigheds bevægelser	0,2	0,8
Total		1,0
Kombinationsserier	Point pr. gang	Maximum
2 forskellige serier	0,3	0,6
Total		0,6

Maksimumscore for sværheder er 6,0

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 4,0
I alt teknisk karakter	max 6,0

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 det, men så 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 flere gymnaster ikke udfører sværheden korrekt, bortfalder den. Se skemaet for 2/3-reglen i bedømmelsesreglementet.
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 SVÆRHEDERNE 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
5 forskellige kropsbevægelser	0,2	1,0
Total		1,0

Balancer/pivot	Point pr. gang	Maximum
3 forskellige balancer/pivoter	0,2 - 0,3	0,9
Total		0,9

Spring	Point pr. gang	Maximum
2 forskellige spring	0,3	0,6
Total		0,6

Totalt i alt		2,5
--------------	--	------------

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 **1 detalje (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

Forslag til samarbejdsøvelser med bold

- 3 piger trykker deres bolde imod hinanden, imens ligger en fjerde pige bolden ovenpå. Herfra trækker pigerne boldene fra hinanden og bolden tabes til den fjerde pige, som griber bolden.
- 2 piger over for hinanden. Den ene kaster bolden hen mod den anden pige, som rebounder bolden tilbage til hende, der kastede.
- Tril af bold på en anden piges ryg
- 2 piger danner en "bro" ved at holde boldene i mod hinanden. En tredje pige kaster hendes bold over broen og passere under broen.
- 2 piger overfor hinanden holder på hinandens bolde og går eller danser.

Tekniske muligheder – Redskabsteknik

Bold

- Gruppe 1 2 x føringer/balancer
Føring: udføres med én hånd.
Balance: på ben, nakke, fødder eller flad og udstrakt hånd- flade og ryg.
- Gruppe 2 3 x variationer af tril (arm, krop, ben, gulv)
- Gruppe 3 2 x variationer af studs:
1 x studseseerie med temposkift (minimum 4 studs)
1 x studseseerie med forflytninger (minimum 4 studs)
- 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 - 0,4 - 2 x andre udvekslinger à 0,1)
- Gruppe 6 3 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene):
1 x samarbejde med kast med min. 1 af redskaberne, 2 x øvrige samarbejder.
Godkendes ikke ved seriens start eller slut.
- Gruppe 7 3 x forskellig venstrehåndsarbejde:
(3 x 0,1 point ved at udføre redskabsøvelser fra gruppe 1, 2, 3 og 4 med venstre hånd, max. 1 venstrehåndsøvelse fra hver gruppe kan give point).

1 x Base			1 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	V
		3 små studs på gulvet	V	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

Skema med tekniske værdier - Bold

Grupper	Point pr gang	Maximum
1 – Føring/balance	0,1	0,2
2 – Tril	0,1	0,3
3 – Variationer af studs	0,2	0,4
4 – Kast til sig selv	Uden kropsdrejning 0,1 Med kropsdrejning 0,3	0,3
5 – Udveksling	Kast 0,4 Andre 2 x 0,1	0,6
6 – Samarbejde	Uden kast 2 x 0,2 Med kast 1 x 0,4	0,8
7 – Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 – Redskabskombi	0,3	0,6
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,5
Maksimum score for serie 2		6,0

Tov

Gruppe 1 3 x sving/kredsning. Her arbejdes i skulderled.

Gruppe 2 2 x rotationer. Her arbejdes i håndled.
Rotationer kan laves i forskellige retninger, foldet 2 eller 3 gange.

Gruppe 3 2 x sjippeserie-minimum to variationer af sji pr serie/ minimum 8 taktslag pr serie
- en variation skal bestå af minimum 1 trin. Der skal hoppes 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 3 x udvekslinger : (1 x kast - 0,4 - 2 x andre udvekslinger à 0,1)

Gruppe 6 3 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut):
1 x samarbejde med kast med min. 1 af redskaberne, 2 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 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point.

Gruppe 8 2 x Redskabskombi

1 x Base		1 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 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 tov holdt i enden eller midten	V	V	V	V	V
	Møller med åbent tov (ikke sammenlagt)	V	Kan ikke bruges	V	V	V
	Flyt tovet mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	V	Kan ikke bruges	V	V	V
	Grib af tov fra kast (min. en armslængde over hovedhøjde)	V	V	V	V	V
	Kast af tov (min. en armslængde over hovedhøjde)	V	V	V	V	V

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

Skema med tekniske værdier - Tov

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

1 – Sving/kredsning	0,1	0,3
2 – Rotationer	0,1	0,2
3 – Sjippeserier	0,2	0,4
4 – Kast til sig selv	Uden kropsdrejning 0,1 Med kropsdrejning 0,3	0,3
5 – Udveksling	Kast 0,4 Andre 2 x 0,1	0,6
6 – Samarbejde	Uden kast 2 x 0,2 Med kast 1 x 0,4	0,8
7 – Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 – Redskabskombi	0,3	0,6
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,5
Maksimum score for serie 2		6,0

Tøndebånd

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger. Her arbejdes i skulderled
- Gruppe 2 2 x rotationer om hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne er lige)
- Gruppe 3 3 x vendinger
- med en/begge hænder, om krop, arm, hånd eller på gulv (vigtigt at tøndebåndet bliver stående på stedet ved vendinger på gulv). Passage gennem tøndebåndet.
- Gruppe 4 2 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 3 x udvekslinger: (1 x kast/0,4 - 2 x anden udveksling 0,1)
- Gruppe 7 3 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut.):
1 x samarbejde med kast med min. 1 af redskaberne, 2 x øvrige samarbejder.
- Gruppe 8 3 x forskellige venstrehåndsarbejde:
Mulighed for at få ekstra 3 x 0,1 point ved at udføre redskabsøvelser fra gruppe 1, 2, 3, 4 og 5. Max. 1 venstrehåndsøvelse fra hver gruppe kan give point.

Gruppe 9 2 x Redskabskombi

1 x Base		1 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

Skema med tekniske værdier - Tøndebånd

Grupper	Point pr. gang	Maximum
1 – Sving/kredsninger	0,1	0,2
2 – Rotationer	0,1	0,2
3 – Vendinger	0,1	0,3
4 – Tril	0,1	0,2
5 – Kast til sig selv	Uden kropsdrejning 0,1 Med kropsdrejning 0,3	0,3
6 – Udvekslinger	Kast 0,4 Andre 2 x 0,1	0,6
7 – Samarbejde	Uden kast 2 x 0,2 Med kast 1 x 0,4	0,8
8– Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
9 – Redskabskombi	0,3	0,6
Total for tekniske muligheder		3,5
Total for kropssværheder		2,5
Maksimum score for serie 2		6,0

Vimpel

Gruppe 1 3 x sving/kredsninger

Gruppe 2 3 x serpenter i forskellige planer

Gruppe 3 3 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 3 x udvekslinger: (1 x kast/0,4 - 2 x anden udveksling 0,1)

Gruppe 6 3 x samarbejde (noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut):
1 x samarbejde med kast med min. 1 af redskaberne, 2 x øvrige samarbejder.

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

Gruppe 8 2 x Redskabskombi
Ved at kombinere én base og to kriterier. (læs mere på side 11)

1 x Base		1 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°

Skema med tekniske værdier - Vimpel

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

1 – Sving/kredsninger	0,1	0,3
2 – Serpenter	0,1	0,3
3 – Spiraler	0,1	0,3
4 – Kast til sig selv	Uden kropsdrejning 0,1 Med kropsdrejning 0,3	0,3
5 – Udvekslinger	Kast 0,4 Andre 2 x 0,1	0,6
6 – Samarbejde	Uden kast 2 x 0,2 Med kast 1 x 0,4	0,8
7– Venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
8 – Redskabskombi	0,3	0,6
Total for tekniske muligheder redskab		3,5
Total for kropssværheder		2,5
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 fordelt i koreografien.

Der skal være variation i brug af bevægelsesgrupper, herunder kropsbevægelser og redskab, balancer og redskab samt spring og 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 en række eller to 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 og alle fronter skal vises.

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 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. 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.

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

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 udtryksfuld så man kan se tydelig 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 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 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/reservegymnaster 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
Makeup/pynt i ansigt og neglelak (mini)		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.