



# GymDanmark

gymnastik & fitness



## Håndbog Rytmisk Gymnastik – Individuel

Sæson 2025-2026

|           |                                                                 |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>INDLEDNING .....</b>                                         | <b>2</b>  |
| <b>2</b>  | <b>DELTAGELSE .....</b>                                         | <b>2</b>  |
| <b>3</b>  | <b>ØKONOMI.....</b>                                             | <b>2</b>  |
| <b>4</b>  | <b>BESTEMMELSERNES GYLDIGHED .....</b>                          | <b>2</b>  |
| <b>5</b>  | <b>FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER.....</b>    | <b>3</b>  |
| 5.1       | TILMELDING.....                                                 | 3         |
| 5.2       | DELTAGELSE I RÆKKE.....                                         | 3         |
| 5.3       | STARTORDEN .....                                                | 3         |
| 5.4       | LICENSKONTROL .....                                             | 3         |
| 5.5       | DIPLOM.....                                                     | 3         |
| 5.6       | BEDØMMELSE OG KARAKTERER .....                                  | 3         |
| 5.7       | MUSIK .....                                                     | 4         |
| 5.8       | REDSKAB .....                                                   | 4         |
| 5.9       | KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB .....                         | 5         |
| 5.10      | AFBRUDT SERIE.....                                              | 6         |
| 5.11      | DRAGT.....                                                      | 6         |
| 5.12      | ANDRE FRADRAG .....                                             | 7         |
| 5.13      | DOMMERKONTAKT .....                                             | 7         |
| 5.14      | DOMMERSAMMENSÆTNING .....                                       | 7         |
| 5.15      | DISPENSATION .....                                              | 8         |
| 5.16      | UDTAGELSESPROCEDURE TIL INTERNATIONALE KONKURRENCER .....       | 8         |
| <b>6</b>  | <b>INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT .....</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>7</b>  | <b>DIFFICULTY KRAV .....</b>                                    | <b>9</b>  |
| 7.1       | REKRUT-PRE-JUNIOR B .....                                       | 10        |
| 7.2       | REKRUT A + PRE-JUNIOR A .....                                   | 11        |
| 7.3       | JUNIOR A + B.....                                               | 12        |
| 7.4       | SENIOR A + B.....                                               | 13        |
| <b>8</b>  | <b>TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp.....</b>                | <b>14</b> |
| 8.1       | DIFFICULTY OF BODY (DB) .....                                   | 14        |
| 8.2       | REDSKABSHÅNDTERINGER .....                                      | 14        |
| 8.3       | DYNAMIC ELEMENTS WITH ROTATION (R) .....                        | 16        |
| 8.4       | DIFFICULTY OF APPARATUS (DA).....                               | 16        |
| 8.5       | AKROBATISK KOMBINATION (AK).....                                | 17        |
| <b>9</b>  | <b>ARTISTISKE KRAV – alle rækker .....</b>                      | <b>18</b> |
| 9.2       | GUIDING IDEA AND CHARCTER .....                                 | 19        |
| 9.3       | DANSETRIN .....                                                 | 19        |
| <b>10</b> | <b>YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:.....</b> | <b>20</b> |
| <b>11</b> | <b>DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK – ikke opdateret! .....</b>      | <b>21</b> |
| <b>12</b> | <b>RSG - KONTAKTPERSONER .....</b>                              | <b>22</b> |
| <b>13</b> | <b>KONKURRENCER – SÆSON 25/26.....</b>                          | <b>23</b> |

## 1 INDLEDNING

---

- 1.1.1 Håndbogen er et nationalt reglement, som bygger på det internationale "Code of Points" fra FIG. Det er derfor også nødvendigt at have det internationale reglement. Dette kan hentes på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

## 2 DELTAGELSE

---

- 2.1.1 Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde individuelle gymnaster til konkurrencer.
- 2.1.2 Der skal indløses en national konkurrencelicens for at kunne deltage ved GymDanmarks konkurrencer. OBS! Mikrogymnaster kan indløse en begynderlicens. Dette gøres på: <https://gymdanmark.dk/licens/>.

## 3 ØKONOMI

---

- 3.1.1 Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr.
- 3.1.2 Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.
- 3.1.3 Ved for sen upload af musik vil der være et gebyr på 500 kr. (deadline vil fremgå af invitation/informationsbrev).

## 4 BESTEMMELSERNES GYLDIGHED

---

- 4.1.1 Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og eventuelle nye regler hvert fjerde år (efter de OL).
- 4.1.2 Bemærk, at der ofte kommer rettelser og det er derfor en god idé at holde sig opdateret via FIG's hjemmeside.
- 4.1.3 Håndbogen til individuelle: opdateres hvert år ved sæsonstart.
- 4.1.4 Mikro og mini reglement: opdateres hvert år ved sæsonstart.
- 4.1.5 På GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) samt [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

## 5 FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

### 5.1 TILMELDING

---

- 5.1.1 Tilmelding til GymDanmarks konkurrencer skal ske senest **1 måned før konkurrencen** på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk). Tilmeldingsfrist fremgår i kalenderen.
- 5.1.2 Der er deltagergebyr for deltagelse i GymDanmarks konkurrencer. Denne kan ses ved tilmelding til de enkelte konkurrencer.

### 5.2 DELTAGELSE I RÆKKE

---

- 5.2.1 En gymnast kan i samme sæson kun stille op som individuel i én række, ved officielle GymDanmark konkurrencer. Der kan ansøges om dispensation fra denne regel hos Komiteen for Rytmisk gymnastik, inden tilmeldingen foretages. Komiteen har 1 uge til at vurdere ansøgningen.
- 5.2.2 En gymnast kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier.
- Ved deltagelse i junior 1. division og senior 1. division, vil gymnasten i så fald blive bedømt uden for konkurrence.

### 5.3 STARTORDEN

---

- 5.3.1 Fremkommer ved lodtrækning.
- 5.3.2 Startrækkefølgen bliver offentliggjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

### 5.4 LICENSKONTROL

---

- 5.4.1 Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.
- 5.4.2 Hvis der deltager 1-10 gymnaster i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 deltagende gymnaster udtrækkes 2 til kontrol, ved 21-30 deltagende gymnaster udtrækkes 3 til kontrol, osv.

### 5.5 DIPLOM

---

- 5.5.1 Gymnaster der fuldfører en konkurrence, har mulighed for at modtage et GymDanmark-diplom efter konkurrencen.
- 5.5.2 Mikro og mini B: deltagerne vil ikke blive placeret. De vil blive bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrencen
- 5.5.3 Mini A + Rekrut: nr. 1-3 opråbes med navn og karakter. Resten opråbes efter startrækkefølge. Alle bliver bedømt og trænerne modtager karakterer efter konkurrence

### 5.6 BEDØMMELSE OG KARAKTERER

---

- 5.6.1 Mikro-Mini B: gymnasterne deltager i RSG-Stjernekonkurrence og bliver bedømt med fokus på feedback til trænere. Der vil ikke være offentligt karakterer eller placering,

5.6.2 Mini A + Rekrut → senior: gymnasterne bliver bedømt og der vil blive annonceret karakterer.

## 5.7 MUSIK

5.7.1 Ved GymDanmarks konkurrencer skal musikken uploades online i KSIS/RG-form. Medbring altid musikken på eks. telefon/iPad/USB som reserve til konkurrencer.

5.7.2 **OBS!** Den organiserende forening vælger deadline for indhentelse af musik. Ved manglende overholdelse af denne deadline pålægges et gebyr:

- 500 kr. pr. konkurrence pr. forening (opkræves af RG komite)

5.7.3 Alle serier skal i deres totale længde udføres med musikalsk akkompagnement.

5.7.4 Hvis musikken stopper, uanset årsag, skal gymnasten stoppe serien. En serie hvor musikken stopper helt eller delvist (teknisk problem) kan ikke evalueres. Hvis gymnasten ikke stopper selv og fortsætter uden musik, er det overdommerens ansvar at afbryde gymnasten.

- Efter godkendelse af overdommer, kan gymnasten få lov at køre om og bedømmes på ny.

5.7.5 Hvis der er fejl i musikken, kan gymnasten vælge at forsætte med "distorted" musik eller stoppe serien så snart hun opdager musikken, er forkert.

- Efter godkendelse af overdommer, kan gymnasten få lov at køre om og bedømmes på ny.

5.7.6 Hvis den forkerte musik spiller, eller gymnasten ikke hører starten musikken, skal hun stoppe, blive på gulvet, indtage startposition igen og starte umiddelbart med det samme.

## 5.8 REDSKAB

5.8.1 Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer. Redskaber skal passe til den enkelte gymnast.

|                  | Mikro+mini               | Rekrut+Pre-junior        | Junior                 | Senior                 |
|------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>TOV</b>       | Skal passe til gym.      | Skal passe til gym.      | Skal passe til gym.    | -                      |
| <b>TØNDEBÅND</b> | Min. 60 cm<br>(diameter) | Min. 65 cm<br>(diameter) | 70-90 cm<br>(diameter) | 80-90 cm<br>(diameter) |
| <b>BOLD</b>      | Min. 16 cm<br>(diameter) | Min. 16 cm<br>(diameter) | 18-20 cm<br>(diameter) | 18-20 cm<br>(diameter) |
| <b>KØLLER</b>    | Skal passe til gym.      | Skal passe til gym.      | 40-50 cm               | 40-50 cm               |
| <b>VIMPEL</b>    | Min. 4 meter             | Min. 5 meter             | Min. 5 meter           | Min. 6 meter           |

Tabel 1

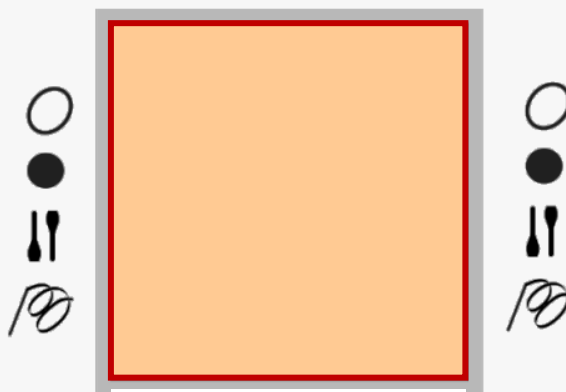
- 5.8.2 Ved deltagelse internationalt skal man som instruktør være opmærksom på om der er specifikke redskabskrav.
- 5.8.3 Hvis overdommeren ønsker det, kan redskaber tjekkes umiddelbart før eller efter gymnasten har været på gulvet.

## 5.9 KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB

- 5.9.1 Konkurrencer foregår på tæppe med et areal på 13 x 13 meter (målt på ydersiden af tapestregen)
- Det er tilladt at røre tapestregen
- 5.9.2 Hvis gymnasten krydser tapestregen eller redskabet mistes og krydser tapestregen påføres et fradrag:

**Fradrag: 0.30 p. Hver gang gymnast eller redskab krydser tapestregen og rører gulvet**

- 5.9.3 Reserveredskab: Arrangøren placerer et fuldt redskabssæt på hver sidelinje, inden konkurrencen begynder. Redskaber skal placeres separat/ved siden af hinanden.



Figur 1

- 5.9.4 Hvis redskabet mistes og forlader gulvarealet, er det tilladt at benytte reserveredskabet – intet ekstra fradrag.
- 5.9.5 Der må kun benyttes reserveredskaber som er placeret af arrangøren, dog må gymnasten godt tage eget redskab igen, hvis reserveredskab mistes.

**Fradrag: 0.50 p. hvis der bruges et redskab ikke placeret af arrangøren**

- 5.9.6 Hvis redskabet mistes, men ikke forlader gulvarealet er det ikke tilladt at benytte reserveredskabet. Hvis gymnasten tager reserveredskab, mens eget redskab fortsat er på gulvet, påføres fradrag.

**Fradrag: 0.50 p. for ikke tilladt brug af reserveredskab**

- 5.9.7 Hvis redskabet mistes og forlader gulvet, men returnerer af sig selv, er det tilladt at benytte reserveredskabet – intet fradrag.
- 5.9.8 Hvis gymnasten, uanset årsag, beslutter at bytte redskab, skal oprindelige redskab placeres helt uden for gulvarealet, inden serien slutter. Hvis en del af redskabet forbliver på gulvet, påføres Fradrag:

**Fradrag: 0.30 p. for ikke at fjerne oprindelige redskab**

- 5.9.9 Hvis redskabet mistes og returneres af træner eller anden person påføres fradrag:

**Fradrag: 0.50 p. for uautoriseret tilegnelse af redskabet**

- 5.9.10 “Unusable apparatus”: hvis redskabet er ubrugeligt (fx stor knude på vimpel) før/under serien, er det tilladt at benytte reserveredskabet (intet fradrag).
- 5.9.11 Ødelagt redskab eller redskab hænger fast i loftet: der er intet fradrag hvis redskabet går i stykker eller hænger fast i loftet og det er ikke tilladt at køre om på baggrund af dette. Gymnasten skal:
- Benytte reserveredskabet og flytte ødelagte redskab ud for gulvarealet.

## 5.10 AFBRUDT SERIE

- 5.10.1 Det er ikke tilladt at køre igen hvis en gymnast stopper sin serie grundet: ødelagt redskab, redskab sidder fast i loftet, problemer med musikken (ikke arrangørfejl), skade eller anden uforudset årsag.
- 5.10.2 Afbrudt serie vil blive bedømt på følgende måde:
- D-dommere: bedømmer det som de har set. Der påføres de relevante fradrag ift. manglende DB (spring, pivot, balance)
  - A-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede artistiske karakter giver 0,00
  - E-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede udførelseskarakter bliver 0,00
- 5.10.3 **GLEMT SERIE:** Glemmer en gymnast sin serie kan hun få lov at køre denne igen – uanset alder og hvilken række hun stiller op i. Gymnasten får lov at vise sin serie igen, som den sidste i den igangværende rotation og bedømmes som afbrudt serie (punkt 5.10.2).
- 5.10.4 Det er trænerens opgave at meddele ved sekretariatet om gymnasten vil køre sin serie igen, senest inden næste gymnast i startrækkefølgen går ud af gulvet.
- Mikro-Mini B: Har mulighed for at prøve igen én gang og hele andet forsøg vil blive bedømt.
  - Mini A + Rekrut → senior: Det er første gennemkøring som tæller med i den samlede score, uanset hvor meget gymnasten udfører. Bedømmes som afbrudt serie (punkt 5.10.2)

## 5.11 DRAGT

- 5.11.1 Se Code of Point for yderlige uddybning mere specifik uddybning. Det er vigtigt at gymnasten er dækket til og ikke i udfordrende design.

- Skal være tætsiddende
- Halsudskæring må ikke være for dyb
- Hofteområdet skal være dækket af ikke transparent materiale.
- Ben udskæring må ikke være for høj

Fradrag: 0.30 p. hvis dragt ikke overholder reglerne

## 5.12 ANDRE FRADRAG

5.12.1 Gymnasten kan have tåsko på eller bare fødder. Intet fradrag hvis tåsko mistes under udførelse af serien.

5.12.2 Det er **forbudt at have store smykker, herunder halskæder** – som kan være farlige for gymnasten.

5.12.3 Håret skal være tætsiddende. Pynt er tilladt, men skal side tæt til knolden/hovedet.

5.12.4 Make-up skal være let og ikke teatralisk.

5.12.4.1 Mikro og mini er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet. Begrænset glimmer i håret tilladt.

5.12.4.2 Rekrutrækken: som mikro og mini + det er tilladt at anvende mascara.

5.12.4.3 Pre-junior: som rekrut + det er tilladt med mascara og læbestift.

5.12.5 Bandager skal være i hudfarve.

Fradrag: 0.30 p. hvis regler ikke overholdes

5.12.6 Det er ikke tilladt for trænere at kommunikere med gymnasten, musiker, dommere under serien.

Fradrag: 0.50 p. hvis der kommunikeres fra træner til gymnast

5.12.7 Det er tilladt under mikrorækken at træneren hjælper gymnasten. De skal sidde på gulvet foran dommerbordet, hvis de ønsker dette – Intet fradrag

## 5.13 DOMMERKONTAKT

5.13.1 Det er ikke tilladt at kontakte/kommunikere med dommere under afholdelse af konkurrencen. Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag. Ved særligt behov for kontakt med dommerbordet under konkurrencen, skal der rettes henvendelse hos sekretariatet.

5.13.2 Har man spørgsmål vedrørende feedback eller bedømmelse kan den dommeransvarlige eller RG-komite kontaktes efter afholdelse af konkurrencen.

## 5.14 DOMMERSAMMENSÆTNING

5.14.1 Mikro-Mini: Der skal være minimum 4 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark (se skema)

5.14.2 Rekrut-senior: Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark (se skema)

|                                        | MIKRO + MINI |         |                                                                             | REKRUT→SENIOR |                                                                                 |
|----------------------------------------|--------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Difficulty                             | DB           | Fri     | Kropssværheder (DB)<br>Fulde kroppsølger (W)<br>Akrobatisk kombination (AK) | DB1           | Kropssværheder (DB)<br>Risiko (R)<br>Akrobatisk kombination i<br>fri serie (AK) |
|                                        |              | Redskab | Kropssværheder (DB)<br>Risiko (R)                                           | DB2           |                                                                                 |
|                                        | DA           | Fri     | Smidighedselementer                                                         | DA1           | Redskabssværheder (DA)                                                          |
|                                        |              | Redskab | Redskabssværheder (DA)<br>Fundamentals                                      | DA2           |                                                                                 |
| Artistry<br>(kunstnerisk<br>udførelse) | A1           |         | Artistiske fradrag                                                          | A1            | Artistiske fradrag                                                              |
|                                        |              |         |                                                                             | A2            |                                                                                 |
| Execution<br>(teknisk<br>udførelse)    | E1           |         | Tekniske fradrag                                                            | E1            | Tekniske fradrag                                                                |
|                                        |              |         |                                                                             | E2            |                                                                                 |

Tabel 2

### 5.15 DISPENSATION

5.15.1 RG Komiteen kan dispensere fra gældende regler ved regions- og nationale mesterskaber.

### 5.16 UDTAGELSESPROCEDURE TIL INTERNATIONALE KONKURRENCER

5.16.1 Der er udarbejdet et udtagelsesdokument for udtagelse til internationale konkurrencer, som findes på GymDanmarks hjemmeside.

## 6 INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT

| Række                                                             | Antal serier |                                                              | Længde    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Mikro (2020, 2019, 2018)</b>                                   | 1 serie      | 1 serie uden håndredskab                                     | 45-75 sek |
| <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 8 år</i>            |              |                                                              |           |
| <b>Mini A + B (2018 + 2017 + 2016)</b>                            | 2 serier     | 1 serie uden håndredskab<br>1 serie med håndredskab *        | 60-90 sek |
| <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>           |              |                                                              |           |
| <b>Rekrut A (2015 + 2014)</b>                                     | 3 serier     | 1 serie uden håndredskab<br>2 serier med håndredskab **      | 75-90 sek |
| <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 11 eller 12 år</i>   |              |                                                              |           |
| <b>Pre-junior A (2013)</b>                                        | 4 serier     | 1 serie uden håndredskab<br>3 serier med håndredskab **      | 75-90 sek |
| <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>            |              |                                                              |           |
| <b>Rekrut+Pre-junior B (2015-2013)</b>                            | 2 serier     | 2 serier med håndredskab **<br>Eller 1 uden og 1 med         | 60-90 sek |
| <i>Gymnasten må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>                 |              |                                                              |           |
| <b>Junior B (2012 + 2011)</b>                                     | 2 serier     | 2 serier med håndredskab **                                  | 75-90 sek |
| <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år</i>   |              |                                                              |           |
| <b>Junior A (2012 + 2011)</b>                                     | 4 serier     | 4 serier med håndredskab<br>Følger internationale CoP<br>*** | 75-90 sek |
| <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år</i>   |              |                                                              |           |
| <b>Senior B (2010 eller ældre)</b>                                | 2 serier     | 2 serier med håndredskab<br>***                              | 75-90 sek |
| <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i> |              |                                                              |           |
| <b>Senior A (2010 eller ældre)</b>                                | 4 serier     | 4 serier med håndredskab<br>Følger internationale CoP<br>*** | 75-90 sek |
| <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i> |              |                                                              |           |

Tabel 3

\* vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold og Køller (obs. Mini B kan ikke vælge køller)

\*\* vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

\*\*\* vælg mellem: Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

## 7 DIFFICULTY KRAV

For mikro og mini se separat bedømmelsesreglement, som findes på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)

## 7.1 REKRUT-PRE-JUNIOR B

| D                | Difficulty of Body (DB) | Dynamic elements with rotation (R) | Difficulty of Apparatus (DA) | Akrobatisk kombination (AK)                         |
|------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Fri serie</b> | Min. 6<br>(2 af hver)   | -                                  | -                            | Max. 4<br>(heraf max. 2 med 3 identiske rotationer) |
| <b>Redskab</b>   | Min. 3<br>(en af hver)  | Min. 1 - Max. 3                    | Min. 1 - Max. 10             | -                                                   |
| <b>Fradrag</b>   | -0,3                    | -0,3                               | -                            | -                                                   |

Tabel 4

### 7.1.1 Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri), min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
  - Fradrag gælder hvis mindre end 2 fra hver DB-gruppe i (fri)
  - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe (redskab)
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 6 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i *CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)”* for tilladte kropssværheder.

### 7.1.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D)”)

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
  - Basisværdi = 0,2.
- Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 4+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-3.

### 7.1.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D)”)

- 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
  - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
    - a. Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen (*CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)”*)
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 13+ udført i en serie ikke bedømmes.
    - Max 3 med pre-akrobatisk element
    - Max 3 DA i træk i position på gulvet (*CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)”*)

### 7.1.4 Akrobatisk kombination (AK)

- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Max. 2 ud af de fire må være med 3 identiske akrobatiske rotationer
  - 1) 0,2 = Minimum to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
  - 2) 0,4 = 3 identiske akrobatiske elementer i sammenhæng (kolbøtte, vejrmølle, frontover, backover, m.fl. – se tabel fra *CoP punkt 4.5 – “B – difficulty (D)”*)

## 7.2 REKRUT A + PRE-JUNIOR A

| D         | Difficulty of Body (DB) | Dynamic elements with rotation (R) | Difficulty of Apparatus (DA) | Akrobatisk kombination (AK)                         |
|-----------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Fri serie | Min. 6<br>(2 af hver)   | -                                  | -                            | Max. 4<br>(heraf max. 2 med 3 identiske rotationer) |
| Redskab   | Min. 3<br>(en af hver)  | Min. 1 - Max. 3                    | Min. 1 - Max. 10             | -                                                   |
| Fradrag   | -0,3                    | -0,3                               | -                            | -                                                   |

Tabel 5

### 7.2.1 Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri), min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
  - Fradrag gælder hvis mindre end 2 fra hver DB-gruppe i (fri)
  - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe (redskab)
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 6 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)” for tilladte kropssværheder.

### 7.2.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D))

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
  - Basisværdi = 0,2.
- Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 4+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-3.

### 7.2.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D))

- 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
  - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
    - a. Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen (CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D))
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 13+ udført i en serie ikke bedømmes.
    - Max 3 med pre-akrobatisk element
    - Max 3 DA i træk i position på gulvet (CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D))

### 7.2.4 Akrobatisk kombination (AK)

- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Max. 2 ud af de fire må være med 3 identiske akrobatiske rotationer

- 3) 0,2 = Minimum to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
- 4) 0,4 = 3 identiske akrobatiske elementer i sammenhæng (kolbøtte, vejrmølle, frontover, backover, m.fl. – se tabel fra CoP punkt 4.5 – “B – difficulty (D))

### 7.3 JUNIOR A + B

Følger internationalt junior reglement (Code of points – Technical Program for Junior Individual Exercise)

| D       | Difficulty of Body (DB) | Dynamic elements with rotation (R) | Difficulty of Apparatus (DA) |
|---------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| Redskab | Min. 3<br>(én af hver)  | Max. 3                             | Max. 12                      |
| Fradrag | -0,3                    | -0,3                               | -                            |

Tabel 6

#### 7.3.1 Difficulty of Body

- Min. et spring, en balance, en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 6 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)” for tilladte kropssværheder.

#### 7.3.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D))

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
- Basisværdi = 0,2.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 4+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-3.

#### 7.3.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D))

- Består af
  - 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
  - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - Se skemaer i CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 13+ udført i en serie ikke bedømmes.
  - Max 3 med pre-akrobatisk element
  - Max 3 DA i træk i position på gulvet (CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)

## 7.4 SENIOR A + B

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)

| D       | Difficulty of Body (DB) | Dynamic elements with rotation (R) | Difficulty of Apparatus (DA) |
|---------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| Redskab | Min. 3<br>(én af hver)  | Max. 4                             | Max. 15                      |
| Fradrag | -0,3                    | -0,3                               | -                            |

Tabel 7

### 7.4.1 Difficulty of Body

- Min. et spring, en balance, en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 8 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i *CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)”* for tilladte kropssværheder.

### 7.4.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D))

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
- Basisværdi = 0,2.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 5+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-4.

### 7.4.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D))

- Består af
  - 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
  - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
  - Se skemaer i *CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)”*
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 16+ udført i en serie ikke bedømmes.
  - Max 3 med pre-akrobatisk element
  - Max 3 DA i træk i position på gulvet (*CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)”*)

## 8 TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp

### 8.1 DIFFICULTY OF BODY (DB)

8.1.1 Der findes 3 grupper af DB, som alle skal være repræsenteret i en serie

- Spring
- Balancer
- Pivoter

8.1.2 Krav til DB:

8.1.2.1 Skal udføres i henhold til beskrivelse i det international CoP (se skemaer)

- Eks.: 180° split/spagat, lukket ring, hoved skal røre ved ben i bagoverbøjning, m.m.

8.1.2.2 Skal i redskabsserier kombineres med en redskabshåndtering

- Redskabshåndtering må gentages i to DB, hvis kroppens position og redskabets håndtering er i nyt plan, retning eller position.

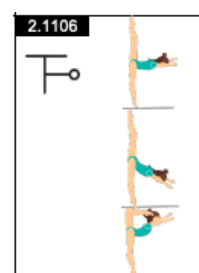
8.1.3 Det er ikke tilladt at gentage DB.

8.1.3.1 Det er tilladt at gentage spring, hvis det er en spring serie (2 eller flere identiske spring i sammenhæng)

8.1.3.2 Der gives ikke fradrag hvis DB gentages og gentagelsen kan ikke godkendes.

8.1.3.3 DB i samme boks i CoP anses som værende ens

- Eks. Spagat-balance med strakt eller bøjet ben, er i samme boks og derfor ens



Figur 2

### 8.2 REDSKABSHÅNDBTERINGER

8.2.1 Til hvert redskab tilhører der specifikke redskabshåndteringer som er udspecificeret i CoP punkt 3 – "B Difficulty (D)".

8.2.2 Nedenfor findes en overordnet skematisering af de forskellige redskabshåndteringer. Læs uddybende forklaringer og eksempler i CoP under skemaer 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4.

8.2.3 **INTET KRAV TIL ANTAL HÅNDBTERINGER I SERIEN**

| TOV                                                                                 |                                                                             |                                                                                     |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Passage gennem tovet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele      |  | Rotation af hele tovet<br>- Min 1 rotation (tov foldet i 2)<br>- Min 3 rotationer (tov foldet i 3 el. 4) |
|  | Echappé: Slip og grib den ene ende af tovet, mens den anden holdes i hånden |                                                                                     | Rotation om krop (min . 1)<br>Rotation af udstrakt tovt<br>Møller                                        |
|  | Serie af min. 3 sjip                                                        |  | "Wrapping"<br>Spiraler med tovet foldet i 2                                                              |
|  | Grib en knude af tovet i hver hånd (efter højt kast)                        |                                                                                     |                                                                                                          |

Figur 3

| TØNDEBÅND                                                                         |                                                                                          |                                                                                   |                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|  | Stort tril over minimum to kropsdele                                                     |  | Tril på gulvet                                     |
|  | Rotation af tøndebånd rundt om dets akse (kan være om hånden eller om/på anden kropsdel) |  | Rotation om akse på gullet                         |
|  | Rotation af tøndebånd rundt om hånden eller anden kropsdel                               |  | "Sliding" af tøndebånd over min. 2 store kropsdele |
|  | Passage gennem tøndebånd med hele kroppen/min. to store kropsdele                        |                                                                                   |                                                    |

Figur 4

| BOLD                                                                               |                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Langt tril over minimum to store kropsdele                         |  | Tril på gulv (min. 1)<br>Serie af 3 små tril på kroppen                                                                  |
|   | 8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen              |  | "flip-over" (min. 1)<br>Rotationer af bold mellem 2 hænder (min. 2 rotationer)<br>Rotation på kroppen, inkl. på 1 finger |
|   | Grib bolden i en hånd (fra højt kast)                              |  | Rebound på gulvet efter højt kast, og direkte grib uden hænder                                                           |
|  | - 3 små studs (under knæhøjde)<br>- et stort studs (over knæhøjde) |                                                                                   |                                                                                                                          |

Figur 5

| KØLLER                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Møller. Én mølle består af 4-6 små cirkler med skiftevis krydsede og ikke-krydsede håndled.                          |                                                                                         | Rotation af 1 eller 2 køller (låst/ulåst) på eller om en kropsdel/kølle<br>"Klik" af køller eller kølle i gulv (min 2 klik)<br>"sliding" af kølle over min. 2 kropsdele |
|  | Små kast af ulåste køller med min. 360° rotation                                                                     |                                                                                         | Lille kast af to låste køller                                                                                                                                           |
|  | Asymmetrisk bevægelse af begge køller (en i hver hånd)<br>Forskellig bevægelse eller amplitude OG plan eller retning | <br> | Tril over min. 2 kropsdele (1/2 køller)<br>Tril af 1/2 køller på kropsdel eller gulvet                                                                                  |
|  | Små cirkler med køller (en i hver hånd)                                                                              |                                                                                         | Serie af små cirkler (min 3) med 1 kølle                                                                                                                                |

Figur 6

| VIMPEL                                                                              |                                                               |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Spiraler, min 4                                               |  | Rotation af pind om hånd<br>"Wrapping"<br>Cirkler om krop, uden hænder i rotations-DB |
|  | Takker, min 4                                                 |  | Tril af pind over min. 2 kropsdele<br>Tril af pind på kropsdel                        |
|  | Boomerang: kast og træk pinden tilbage ved at holde i båndet. |  | Passage med hele eller dele af kroppen gennem/over vimplen                            |
|  | Echappé / svipkast                                            |                                                                                     |                                                                                       |

Figur 7

### 8.3 DYNAMIC ELEMENTS WITH ROTATION (R)

---

#### 8.3.1 Består af følgende aktioner:

1. Højt kast (*mere end to gange gymnastens højde*)
2. Min. 2 rotationer på 360° i redskabets flyve fase (*basisrotationer*)
3. Grib af redskab (*ved vimpel er det pinden som skal gribes*)

#### 8.3.2 Typer af rotation:

1. Pre-akrobatiske elementer (13 grupper) – skema i CoP 4.5.1
  - Hvis gymnasten skifter akse eller teknik undervejs i pre-akrobatiske element, er det den første fase af rotationen, som definerer typen af pre-akrobatisk element.
    - Frontover som ender sidelæns i vejrmølle = frontover (CoP punkt 4.5.3)
2. Vertikale rotationer (3 grupper) – skema i CoP 4.6.1
  - Klassificeres efter 3 niveauer: opretstående/hop, siddende og liggende.
    - Opretstående/hop må benyttes i 2 separate R – dog må de to R ikke være identiske fra start til slut.
3. DB med rotation på 360° og værdi på 0,2 eller højere
  - Må benyttes i enten kast eller grib.

#### 8.3.3 Under hver type må hver gruppe af rotationer kun benyttes i én R enten isoleret eller i en serie

8.3.3.1 Dog må gruppe 1 i vertikale rotationer (opretstående/hop) benyttes i 2 separate R

#### 8.3.4 Ved gentagelse af rotation i en ny R, kan R med gentagelse ikke godkendes, men der er intet fradrag.

- Eks: hvis der benyttes numserulle (gruppe 2 i vertikale rotationer) i første R kan der i anden R ikke benyttes knædrejning, da denne også tilhører gruppe 2 i vertikale rotationer.
- Eks: hvis der benyttes vejrmølle (gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer) i første R kan der i anden R ikke benyttes vejrmølle på albuerne, da denne også tilhører gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer.

### 8.4 DIFFICULTY OF APPARATUS (DA)

---

#### 8.4.1 Dette er en redskabssværlighed bestående af en redskabshåndtering (base) kombineret med specifikke kriterier. Består af:

- 1) 1 base + minimum 2 kriterier
- 2) 2 baser + minimum 1 kriterie (hvoraf den ene base skal være grib fra et højt kast)
  - Det er basen som afgør værdien af DA. Ved 2 baser er det værdien af den højeste base + 0,1

#### 8.4.2 Base: Der finde specifikke typer håndteringer til hvert redskab:

- Se skemaer til hvert redskab i "CoP punkt 5.8, 5.9, 5.10, 5.11" - B – Difficulty (D) punkt

8.4.3 Kriterier: Der findes 7 kriterier som kan benyttes – dog er der ved nogle baser ikke mulighed for at benytte alle 7 kriterier

- 1) Uden syn (se tegninger i CoP punkt 5.4.3 for uddybning)
- 2) Uden hænder
- 3) Under ben
- 4) Rotation (skal være 360°)
- 5) På gulv (liggende på hele eller dele af ryggen/maven – under hele DA)
- 6) I en fuld kropsbølge
- 7) I en DB

## 8.5 AKROBATISK KOMBINATION (AK)

---

8.5.1 En kombination af:

- 1) To forskellige rotationer (regler som ved R)
- 2) Tre identiske akrobatiske rotationer

8.5.2 Krav til udførelse:

- Hver rotation skal være på 360°
- Flydende og uden stop
- Alle typer rotationer som kan benyttes ved Risiko, kan benyttes til AK
- Der gælder de samme regler som ved risiko ift. at en rotation fra en gruppe ikke må gentages i ny kombination

## 9 ARTISTISKE KRAV – alle rækker

9.1.1 Følgende er oversat fra det artistiske fradragsskema i *CoP punkt 11 – "C – Artistry (A)"*

9.1.2 **Læs nøje kapitlet Artistry igennem for vejledning til de forskellige komponenter!**

| Frdrag                                 | 0.3                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     | 0.6                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     | 1.0                                                                                                                         |     |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Guiding Idea and Character of Movement | Tilstede I størstedelen af serien <ul style="list-style-type: none"><li>- Guiding idea tilstede</li><li>- Størstedelen af serien har karakter</li><li>- God variation i inddragelse af kropsdele</li><li>- God variation i typer af bevægelser</li></ul> |     |     |     | Tilstede i dele af serien <ul style="list-style-type: none"><li>- Tydelig sammenhæng mellem detaljer og musikken</li><li>- Min. 4 dele af serien har karakter</li><li>- Med eller uden variation i krop og typer af bevægelser</li></ul> |     |     |     | Ikke prioriteret i koreografien <ul style="list-style-type: none"><li>- Mindre end 4 dele af serien har karakter.</li></ul> |     |
| Body expression                        | Fuldt udført i dele af serien <ul style="list-style-type: none"><li>- Fuldt udført i min. 2 dele af serien</li><li>- Mindre end 4 steder i serien uden kropsligt udtryk</li></ul>                                                                        |     |     |     | Halvt udført eller slet ikke tilstede i serien <ul style="list-style-type: none"><li>- Fuldt udført i mindre end 2 dele af serien</li><li>- 4 eller flere steder i serien uden kropsligt udtryk</li></ul>                                |     |     |     |                                                                                                                             |     |
| Facial expression                      | Halvt udført eller slet ikke tilstede i serien <ul style="list-style-type: none"><li>- Fuldt prioriteret i mindre end 2 dele af serien</li><li>- 4 eller flere steder i serien med blankt ansigt eller koncentreret udtryk</li></ul>                     |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
| Dancesteps (min. 2)                    | For hver manglende dansetrin, som passer til musikkens rytme og karakter                                                                                                                                                                                 |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
| Dynamic changes and effects (min. 2)   | For hver manglende dynamisk skift/effekt                                                                                                                                                                                                                 |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
| Connections                            | Frdrag                                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
|                                        | 0.1                                                                                                                                                                                                                                                      | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5                                                                                                                                                                                                                                      | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9                                                                                                                         | 1.0 |
|                                        | 1.1                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5                                                                                                                                                                                                                                      | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9                                                                                                                         | 2.0 |
| Rhythm                                 | Frdrag                                                                                                                                                                                                                                                   |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
|                                        | 0.1                                                                                                                                                                                                                                                      | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5                                                                                                                                                                                                                                      | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9                                                                                                                         | 1.0 |
|                                        | 1.1                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5                                                                                                                                                                                                                                      | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9                                                                                                                         | 2.0 |
| Frdrag                                 | 0.3                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     | 0.6                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |     | 1.0                                                                                                                         |     |
| Use of the floor areas                 | Utilstrækkelig brug af hele gulvet                                                                                                                                                                                                                       |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
|                                        | 3 eller flere D-elementer i træk på samme sted (frdrag for hver gang det sker)                                                                                                                                                                           |     |     |     |                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     |                                                                                                                             |     |
| Interruption of continuity             |                                                                                                                                                                                                                                                          |     |     |     | Seriens koreografi afbrydes i 4 sekunder eller mere, pga. stor teknisk fejl (1 gang pr. serie)                                                                                                                                           |     |     |     |                                                                                                                             |     |

|                                                  |                                                                                          |  |  |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Musical introduction</b>                      | 4 eller flere sekunders musikalsk introduktion (musik uden bevægelse ved start af serie) |  |  |
| <b>Music norms</b>                               | Musikken lever ikke op til reglerne                                                      |  |  |
| <b>Music-movement at the end of the exercise</b> | Gymnast og musik slutter ikke samtidigt.                                                 |  |  |

Tabel 8

## 9.2 GUIDING IDEA AND CHARACTER

### 9.2.1 Hvad er en "del med karakter"?

- En del består af 2 til 4 tekniske elementer og connections mellem med karakter.
  - Eks: Se skema (grønt felt=karakter, rødt felt=ingen karakter)
- Dansetrin tæller som "del med karakter"

| 1. element | 2. element | 3. element | Del med karakter? |
|------------|------------|------------|-------------------|
| DB         | Connection | DA         | JA                |
| DB         | DB         | DA         | JA                |
| R          | DB         | DA         | JA                |
| Connection | DA         | Connection | NEJ               |
| DB         | DA         | DA         | NEJ               |
| R          | DB         | DA         | NEJ               |
| Connection | Connection | Connection | NEJ               |

Tabel 9

## 9.3 DANSETRIN

- Min. 8 sekunder
- Passer til musikkens rytme i alle 8 sekunder
- Karakter i alle 8 sekunder
- Min. 2 forskellige typer af bevægelse
- Hele dans må ikke udføres på samme sted – der skal være bevægelse over gulvet
- Må ikke udføres i dans: pre-akrobatisk element, høje kast, DA, DB med værdi 0,2+

## 10 YDERLIGERE GENERELLE FRADrag VED INT. KONKURRENCER:

(oversat fra CoP 2022-2024 – generalities punkt 15)

|    |                                                                                                                   |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1  | For hvert ekstra eller manglende hele sekund for seriens længde                                                   | 0,05 |
| 2  | Forsinkelse af konkurrence grundet mere end 30 sek. forberedelse til serie                                        | 0,50 |
| 1  | For hver gang redskab eller gymnast rører gulvet uden for det officielle gulvareal                                | 0,30 |
| 2  | For hver gang redskab eller gymnast forlader det officielle gulvareal                                             | 0,30 |
| 3  | Hvis gymnasten slutter uden for det officielle gulvareal                                                          | 0,30 |
| 1  | Brug af reserveredskab som ikke er placeret af arrangør (intet fradrag hvis gymnast genbruger eget tabte redskab) | 0,50 |
| 2  | For "ulovlig" brug af reserveredskab (eget redskab fortsat på gulvet)                                             | 0,50 |
| 3  | Et udbyttet redskab, eller en del af det, forbliver på gulvet til slutningen af serien.                           | 0,30 |
| 4  | Brug af redskab efter uautoriseret returnering                                                                    | 0,50 |
| 5  | Dragten overholder ikke regler                                                                                    | 0,30 |
| 6  | Gymnasten har "ulovlige" smykker eller piercinger på                                                              | 0,30 |
| 7  | Frisure overholder ikke reglerne                                                                                  | 0,30 |
| 8  | Make-up overholder ikke reglerne                                                                                  | 0,30 |
| 9  | Flag på dragt overholder ikke reglerne (international konkurrence) *                                              | 0,30 |
| 10 | Bandager/sportstape overholder ikke reglerne                                                                      | 0,30 |
| 11 | For tidlig eller sen præsentation                                                                                 | 0,50 |
| 12 | Gymnaster varmer op i konkurrencehallen                                                                           | 0,50 |
| 13 | Forkert redskab ift. startrækkefølgen (fratrækkes den totale karakter)                                            | 0,50 |
| 14 | Gruppens entre på gulvet overholder ikke reglerne                                                                 | 0,50 |
| 15 | Gruppegymnaster kommunikerer verbalt under serien                                                                 | 0,50 |
| 16 | Gruppegymnast forlader gulvarealet under serien                                                                   | 0,30 |
| 17 | Træner disciplin                                                                                                  | 0,50 |

Tabel 10

\* Flag skal være på 30 cm<sup>2</sup> – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

## 11 DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK – ikke opdateret!

Vil blive opdateret ved sæsonstart efter afholdelse af kurser.

---

Sofie Jørgensen – *dommeransvarlig*

- FIG-dommer i: DB + DA + A + E
- Tlf.: 60 76 57 08
- Mail: [soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk) / [sofie\\_joergensen@msn.com](mailto:sofie_joergensen@msn.com)

---

Beth Thygesen – *RG komite-medlem*

- Dommer i: DB + DA + A + E

---

Nicoline Simone Sachmann

- FIG-dommer i: DB + DA + A + E

---

Agnese Adase

- Dommer i: A + E

---

Antje Madsen

- Dommer i: A + E

---

Betina Koch Hansen

- Dommer i: DA + A

---

Dorina Koska

- Dommer i: A + E

---

Julie Seistrup

- Dommer i: DA + E

---

Louise Jørgensen

- Dommer i: DB + DA

---

Louise Tarp Jørgensen

- Dommer i: E

---

Nataly Petersen

- Dommer i: A + E

---

Rikke Warborg

- Dommer i: A

---

Sofie Rasmussen

- Dommer i: A + E

---

Valentyna Raia

- Dommer i: DB

## 12 RSG - KONTAKTPERSONER

---

Fællesmail til Komiteen for Rytmisk Gymnastik (URG): [rg@gymdanmark.dk](mailto:rg@gymdanmark.dk)

RSG-kontaktpersoner:

Beth Thygesen

E-mail: [bth@GymDanmark.dk](mailto:bth@GymDanmark.dk)

Helle Jensen

E-mail: [hje@GymDanmark.dk](mailto:hje@GymDanmark.dk)

Sofie Jørgensen

E-mail: [soj@gymdanmark.dk](mailto:soj@gymdanmark.dk)

---

### FORBUNDSKONTORET

---

**GymDanmark**

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: 43 26 26 01

## 13 KONKURRENCER – SÆSON 25/26

13.1.1 Nedenstående konkurrencer er officielle GymDanmark konkurrencer. Der er i løbet af sæsonen også private konkurrencer, som de arrangerende foreninger inviterer til.

13.1.2 Yderligere information og opdateringer kan findes på [www.gymdanmark.dk/kalender/](http://www.gymdanmark.dk/kalender/)

| INDIVIDUEL                                |                        |                           |          |                  |
|-------------------------------------------|------------------------|---------------------------|----------|------------------|
|                                           | Dato                   | Række                     | Sted     | Tilmeldingsdato  |
| Sjællandmesterskaberne                    | 21. marts 2026         | Oplyses senere            | Greve    | 17. februar 2026 |
|                                           | 22. marts 2026         | Oplyses senere            |          |                  |
| Jyske Mesterskaber og Fynske Mesterskaber | 11. april 2026         | Alle rækker               | Hjerting | 10. marts 2026   |
| Forbundsmesterskaberne                    | 2. maj 2026            | Oplyses senere            | Taastrup | 31. marts 2026   |
| Danmarksmesterskaber junior og senior     | 3. maj 2026            | Oplyses senere            |          |                  |
|                                           | <del>9. maj 2026</del> | <del>Oplyses senere</del> |          |                  |

Tabel 11