



GymDanmark

gymnastik & fitness



FOTOGRAF
Anette Wolfrum

Jonas Wolfrum
COLLECTOR

Håndbog Rytmisk Gymnastik – Individuel

Sæson 2025-2026

1	INDLEDNING	3
2	FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER	3
3	INDIVIDUELLE RÆKKER – OVERSIGT	4
4	DIFFICULTY KRAV	4
4.2	MIKRO	5
4.3	MINI B - FRI	6
4.4	MINI B - REDSKAB	7
4.6	MINI A - FRI	8
4.7	MINI A - REDSKAB	9
5	TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp	10
5.1	DIFFICULTY OF BODY (DB)	10
5.2	KROPSBØLGER (W)	10
5.3	AKROBATISK KOMBINATION (AK)	10
5.4	SMIDIGHEDSELEMENTER	11
5.5	REDSKABSHÅNDBETERINGER - Fundamentals	11
5.6	HØJT KAST AF REDSKAB MED/UDEN ROTATION (R)	11
5.7	REDSKABSSVÆRHED (DA)	12
6	ARTISTISKE KRAV	13
6.2	GUIDING IDEA AND CHARACTER	14
6.3	DANSETRIN	14
6.4	HOPPESEKVEN	14
6.5	SAMMENHÆNG	14
6.6	RYTME	14
7	TEKNISK UDFØRELSE	14
8	YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:	15
9	DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK – ikke opdateret!	16
10	RSG - KONTAKTPERSONER	17
11	KONKURRENCER – SÆSON 25/26	18
12	BILAG	19
12.1	Obligatoriske kropssværheder	19
12.2	Smidighedselementer	20
12.3	Redskabshåndteringer - Fundamentals	21
12.4	BEDØMMELSESSKEMA – MIKRO	22
12.5	BEDØMMELSESSKEMA MINI DB	23
12.6	BEDØMMELSESSKEMA MINI DA	24

1 INDLEDNING

- 1.1.1 Dette er et reglement specifikt til mikro- og minirækkerne, som supplement til "håndbog – individuel".
- 1.1.2 Det er et nationalt reglement, som har referencer til det internationale "Code of Points" fra FIG.
- 1.1.3 De kan hentes på www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

2 FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

- 2.1.1 For yderligere information om tilmelding, deltagelse, musik, m.m. henvises der til "Håndbog – individuel"

3 INDIVIDUELLE RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
Mikro (2020, 2019, 2018)	1 serie	1 serie uden håndredskab	45-75 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 8 år</i>			
Mini B (2018 + 2017 + 2016)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab (Tov, Tøndebånd, Bold)	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>			
Mini A (2018 + 2017 + 2016)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab (Tov, Tøndebånd, Bold, Køller)	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 10 år</i>			

Tabel 1

3.1.1 Mikro og Mini B vil blive bedømt, men der er ingen offentlige karakterer eller placering.

3.1.2 Mini A vil blive bedømt og der vil være offentlige karakterer samt placering.

4 DIFFICULTY KRAV

4.1.1 På de følgende sider findes indholdspecifikationer til serierne. For yderligere uddybning henvises til senere i reglementet punkt 5 TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp.

4.2 MIKRO

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	3 obligatoriske 3 valgfri	2 pointgivende	Max. 3 (heraf max. 2 med "3 identiske rotationer")	Max. 1 af hver

Tabel 2

4.2.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 12.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 3 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 5 valgfri kropssværheder

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

Udføres der mere end 8 DB i alt, vil nummer 9 ikke blive bedømt (intet fradrag).

Alle de obligatoriske DB skal være udført blandt de første 8 udførte DB i serien, for at der kan gives point for de valgfri.

Det er de 6 DB med højest værdi der tæller med i den samlede score

Figur 1

4.2.2 Kropsbølger

- Dette kan være
 - 1) Fulde kropsbølger: Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
 - 2) "halve" kropsbølger: eks. bølge siddende på knæene, bølge med overkrop, m.m.

4.2.3 Akrobatisk kombination (AK)

- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Max. 2 ud af de 3 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)")

4.2.4 Smidighedsselementer

- Det er muligt at få point for udvalgte smidighedsselementer (se skema punkt 6.4)

4.3 MINI B - FRI

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	6 obligatoriske 2 valgfri	2 pointgivende	Max. 3 (heraf max. 2 med "3 identiske rotationer")	Max. 1 af hver

Tabel 3

4.3.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 12.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 6 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 4 valgfri kropssværheder

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

Udføres der mere end 10 DB i alt, vil nummer 11 ikke blive bedømt (intet fradrag).

Alle de obligatoriske DB skal være udført blandt de første 10 udførte DB i serien, for at der kan gives point for de valgfri.

Det er de 8 DB med højest værdi der tæller med i den samlede score

Figur 2

4.3.2 Kropsbølger

- Dette kan være
 - 1) Fulde kropsbølger: Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
 - 2) "halve" kropsbølger: eks. bølge siddende på knæene, bølge med overkrop, m.m.

4.3.3 Akrobatisk kombination (AK)

- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Max. 2 ud af de 3 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)")

4.3.4 Smidighedselementer

- Det er muligt at få point for udvalgte smidighedselementer (se skema punkt 6.4)

4.4 MINI B - REDSKAB

D	Kropssværheder (DB)	Kast + kropsrotation (R)	Redskabssværhed	Fundamental redskabshåndtering
Redskab	3 obligatoriske 3 valgfri	Min. 1 Max. 3	Max. 5	Intet min/max af hver

Tabel 4

4.4.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 12.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 3 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 5 valgfri kropssværheder

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

Udføres der mere end 8 DB i alt, vil nummer 9 ikke blive bedømt (intet fradrag).

Alle de obligatoriske DB skal være udført blandt de første 8 udførte DB i serien, for at der kan gives point for de valgfri.

Det er de 6 DB med højest værdi der tæller med i den samlede score

Figur 3

4.4.2 Kast + kropsrotation (R)

- Kan enten være:
 - 1) Højt kast og grib = 0,1
 - a. Ikke muligt at tilføje kriterier
 - 2) Højt kast og grib med min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase = 0,2
 - a. Det er muligt at øge værdien ved at udføre ekstra rotationer og/eller ved udførelse af kriterier (skema punkt 6.6)
- R bedømmes kronologisk, dvs. at det er de første 3 R som bedømmes.
- Reglerne for gentagelse af rotationer kan ses i håndbogen.

4.4.3 Redskabssværhed:

- Består af redskabsbase og min. 2 kriterier
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
- Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Bedømmes i kronologisk rækkefølge (kun de første 5 bedømmes)

4.4.4 Fundamentale redskabshåndteringer: (Se skema punkt 6.5)

- Det er muligt at score point for 5 specifikke fundamentale redskabshåndteringer = 0,2 pr. korrekt udført håndtering.
- Mulighed for bonus på 1,0 point, hvis alle 5 er forsøgt udført.

4.6 MINI A - FRI

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	4 obligatoriske 4 valgfri	2 pointgivende	Max. 3 (heraf max. 2 med "3 identiske rotationer")	Max. 1 af hver

Tabel 5

4.6.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 12.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 4 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 6 valgfri kropssværheder

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

Udføres der mere end 10 DB i alt, vil nummer 11 ikke blive bedømt (intet fradrag).

Alle de obligatoriske DB skal være udført blandt de første 10 udførte DB i serien, for at der kan gives point for de valgfri.

Det er de 8 DB med højest værdi der tæller med i den samlede score

Figur 4

4.6.2 Kropsbølger

- Dette kan være
 - 3) Fulde kropsbølger: Sekventiel opspænding og release af muskler i kroppen – en kædebevægelse af kropssegmenter fra hoved, gennem hofter til fødder (eller modsat)
 - 4) "halve" kropsbølger: eks. bølge siddende på knæene, bølge med overkrop, m.m.

4.6.3 Akrobatisk kombination (AK)

- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Max. 2 ud af de 3 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)")

4.6.4 Smidighedselementer

- Det er muligt at få point for udvalgte smidighedselementer (se skema punkt 6.4)

4.7 MINI A - REDSKAB

D	Kropssværheder (DB)	Kast + kropsrotation (R)	Redskabssværhed	Fundamental redskabshåndtering
Redskab	3 obligatoriske 3 valgfri	Min. 1 Max. 3	Max. 8	Intet min/max af hver

Tabel 6

4.7.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 12.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 3 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 5 valgfri kropssværheder

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

Udføres der mere end 8 DB i alt, vil nummer 9 ikke blive bedømt (intet fradrag).

Alle de obligatoriske DB skal være udført blandt de første 8 udførte DB i serien, for at der kan gives point for de valgfri.

Det er de 6 DB med højest værdi der tæller med i den samlede score

Figur 5

4.7.2 Kast + kropsrotation (R)

- Kan enten være:
 - 3) Højt kast og grib = 0,1
 - a. Ikke muligt at tilføje kriterier
 - 4) Højt kast og grib med min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase = 0,2
 - a. Det er muligt at øge værdien ved at udføre ekstra rotationer og/eller ved udførelse af kriterier (skema punkt 6.6)
- R bedømmes kronologisk, dvs. at det er de første 3 R som bedømmes.
- Reglerne for gentagelse af rotationer kan ses i håndbogen.

4.7.3 Redskabssværhed:

- Består af redskabsbase og min. 2 kriterier
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
- Se skemaer i Code of Points (*punkt 5 under "B - individual exercises – difficulty (D)"*)
- Bedømmes i kronologisk rækkefølge (kun de første 8 bedømmes)

4.7.4 Fundamentale redskabshåndteringer: (Se skema punkt 6.5)

- Det er muligt at score point for 5 specifikke fundamentale redskabshåndteringer = 0,2 pr. korrekt udført håndtering.
- Mulighed for bonus på 1,0 point, hvis alle 5 er forsøgt udført.

5 TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp

5.1 DIFFICULTY OF BODY (DB)

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

- Spring
- Balancer
- Pivoter

5.1.2 Krav til DB:

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

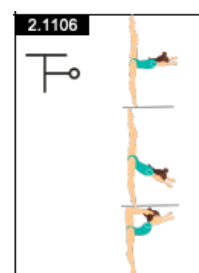
- Eks.: 180° split/spagat, lukket ring, hoved skal røre ved ben i bagoverbøjning, m.m.

5.1.2.1 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.

5.1.3 Det er ikke tilladt at gentage DB.

- Det er tilladt at gentage spring, hvis de udføres i en springserie (2 eller flere identiske spring i sammenhæng).
- Der gives ikke fradrag hvis DB gentages og gentagelsen kan ikke godkendes.
- 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 6

5.1.4 Obligatoriske sværheder til hver række og serie – se 12.1 Obligatoriske kropssværheder

5.2 KROPSBØLGER (W)

5.2.1 Der skal i alle serier være min. 2 kropsbølger.

5.2.2 Hvad er en fuld kropsbølge: *En helkropsbølge er en sekventiel sammentrækning og "release" af alle kroppens muskler langs kæden af kropssegmenter, ligesom en elektrisk strøm, fra hovedet, gennem hofterne og ned til fødderne (eller omvendt).*

5.3 AKROBATISK KOMBINATION (AK)

5.3.1 Det er muligt at udføre AK på 2 måder:

1) En kombination af to forskellige rotationer (fra forskellige bokse):

- Hver rotation skal være på 360°
- Flydende og uden stop
- Alle typer rotationer som er beskrevet i skemaer "Code of Points"

- 3 identiske pre-akrobatiske rotationer

- Alle typer rotationer som er beskrevet i skemaer "Code of Points – B – Difficulty (D) punkt 4.5" kan benyttes

5.3.2 En rotation fra en gruppe ikke må gentages i ny akrobatisk kombination

5.3.3 Krav til udførelse:

- Hver rotation skal være på 360°
- Flydende og uden stop

5.3.4 Bedømmes i kronologisk rækkefølge

- De første 3 bedømmes, uanset om disse er godkendt eller ej.

5.4 SMIDIGHEDSELEMENTER

- 5.4.1 Det er muligt at få point for udvalgte smidighedselementer, som skal udføres med sikker og korrekt teknik. Det er vigtigt at der er fokus på muskelaktivering og at gymnasten viser kontrol i de forskellige smidighedselementer.
- 5.4.2 Det er muligt at få point for hvert element én gang i en serie.
- 5.4.3 Se 12.2 Smidighedselementer

5.5 REDSKABSHÅNDTERINGER - Fundamentals

- 5.5.1 Til hvert redskab for mini tilhører der fundamentale redskabshåndteringer - Max: 2,0 point
- 5.5.2 Fundamental skal være udført korrekt for at score point for den specifikke fundamental.
- 5.5.3 Det vil være muligt at få en bonus hvis alle Fundamentals er forsøgt udført (de skal dog ikke være udført korrekt for at kunne få bonus)
- Fx alle fundamental i bold er udført, men kun studs og tril på kroppen er udført korrekt = 1,4 point
 - Fx kun studs, tril på kroppen og 8-tal er forsøgt udført, og kun studs og 8-tal er udført korrekt = 0,4 point
- 5.5.4 Forklaring skema:
- A+B: betyder at fundamental gælder for både Level A og B
 - A: betyder at denne fundamental gælder for Level A, men Level B må gerne vælge denne
 - B: betyder at denne fundamental gælder for Level B, og Level A kan ikke få point for denne
- 5.5.5 Skema med Fundamentals – se 12.3 Redskabshåndteringer - Fundamentals

5.6 HØJT KAST AF REDSKAB MED/UDEN ROTATION (R)

- 5.6.1 Kan være højt kast uden rotation under = værdi: 0,1 (ikke muligt at tilføje kriterier)
- 5.6.2 Kan være højt kast og rotation under redskabet = basisværdi: 0,2
1. Højt kast (*mere end to gange gymnastens højde*)
 2. Min. 2 rotationer på 360° i redskabets flyve fase (*basisrotationer*)
 3. Grib af redskab
- Det er ved type 2 muligt at øge værdien med kriterier eller ekstra rotationer:

+0,1	Pr. ekstra rotation (Det er kun muligt at få point for rotation i kast og/eller grib af redskab, hvis der er udført min. 1 rotation i redskabets flyvefase)
+0,1	Uden hænder i kast og/eller grib
+0,1	Uden syn i kast og/eller grib
+0,1	Skift af akse/niveau mellem rotationer

Tabel 7

- 5.6.3 Typer af rotation:
2. 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)*

3. 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.

4. DB med rotation på 360° og værdi på 0,2 eller højere

- Må benyttes i enten kast eller grib.

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

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

5.6.5 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.*

5.7 REDSKABSSVÆRHED (DA)

5.7.1 Dette er bestående af en redskabshåndtering (base) kombineret med specifikke kriterier.

- 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

5.7.2 Base: Der findes specifikke typer håndteringer til hvert redskab:

- Se skemaer til hvert redskab i "CoP"

5.7.3 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 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

5.7.4 Bedømmes i kronologisk rækkefølge

- Det er de første 5 (level B) og 8 (level A) der bedømmes, uanset om disse er godkendt kan nr. 6+ (level B) og 9+ (level A) ikke være pointgivende

6 ARTISTISKE KRAV

6.1.1 Følgende er oversat og inspireret af det artistiske fradragsskema i CoP punkt

6.1.2 **Læs kapitlet Artistry i CoP igennem for vejledning til de forskellige komponenter!**

Fradrag	0.2				0.5				1.0		
Tema (guiding idea) og karakter i øvelser	Tema/ide/karakter i størstedelen af serien - God variation i inddragelse af kropsdele - God variation i typer af bevægelser - Min. 3 dele af serien har karakter				Tema/ide/karakter i dele af serien - Tydelig sammenhæng mellem detaljer og musikken - Min. 3 dele af serien har karakter				Tema/ide/karakter ikke prioriteret i koreografien - Mindre end 3 dele af serien har karakter.		
Krop- og ansigtsudtryk	- Fuldt udført i min. 2 dele af serien - Mindre end 4 steder i serien uden kropsligt udtryk				- Fuldt udført i mindre end 2 dele af serien - 4 eller flere steder i serien uden kropsligt udtryk						
Dansetrin (min. 1)					For manglende dansetrin, som passer til musikkens rytme og karakter – 8 sekunder						
Hoppesekvens (min. 1)					For manglende hoppesekvens, som passer til musik – 8 takter						
Dynamisk skift (min. 1)					For manglende dynamisk skift (skift af tempo, intensitet, m.fl.)						
Sammenhæng	Fradrag										
	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	
Rytme	Fradrag										
	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	
Fradrag	0.2			0.5				1.0			
Brug af gulvflade	Hvis gymnasten mangler at komme ud i 1 hjørne			Hvis gymnasten mangler at komme ud i 2 hjørner				Hvis gymnasten mangler at komme ud i 3+ hjørner			
Afbrydelse (1 gang pr.serie)	Seriens koreografi afbrydes i 4 sekunder+, pga. stor teknisk fejl			Seriens koreografi afbrydes i 4 sekunder+ pga. gymnasten glemmer serie							
Musik introduktion				4 eller flere sekunders musikalsk introduktion (musik uden bevægelse ved start af serie)							
Musik normer				Upassende musik eller dårligt klippet musik (1 gang pr. serie)							
Music-movement at the end of the exercise				Gymnast og musik slutter ikke samtidigt.							

Tabel 8

6.2 GUIDING IDEA AND CHARCTER

6.2.1 Hvad er en "del med karakter"?

- En del består af 2 til 4 tekniske elementer og connections mellem med 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

Eks: Se skema (grønt felt=karakter, rødt felt=ingen karakter)

6.3 DANSETRIN

6.3.1 Min. 8 sekunder

6.3.2 Passer til musikkens rytme i alle 8 sekunder

6.3.3 Karakter i alle 8 sekunder

6.3.4 Min. 2 forskellige typer af bevægelse

6.3.5 Hele dans må ikke udføres på samme sted – der skal være bevægelse over gulvet

6.3.6 Må ikke udføres i dans: pre-akrobatisk element, høje kast, DA, DB med værdi 0,2+

6.4 HOPPESEKVEN

6.4.1 Min. 8 taktslag

6.4.2 Passer til musikkens rytme

6.4.3 Min. 2 forskellige typer af hop

6.4.4 På stedet eller med bevægelse over gulvet

6.4.5 Må ikke udføres: pre-akrobatisk element, høje kast, DA, DB med værdi 0,2+

6.5 SAMMENHÆNG

6.5.1 En serie skal fra start til slut være flydende/sammenhængene bygget op og lide naturligt fra øvelse til øvelse. Det vil sige at overgangene mellem øvelserne skal være logiske

- Ulogisk sammenhæng: fra liggende til stående, pludselig skift af retning i bevægelse,, m.fl.

6.6 RYTME

6.6.1 En serie skal fra start til slut passe til musikken og dens accenter og skift. Disse skal udtrykkes gennem koreografien og ved gymnastens bevægelser.

7 TEKNISK UDFØRELSE

7.1.1 Mikro og mini gymnaster bedømmes efter det internationale udførelsesreglement.

8 YDERLIGERE GENERELLE FRADrag VED INT. KONKURRENCER:

8.1.1 (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 cm² – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

9 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 / 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

10 RSG - KONTAKTPERSONER

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

RSG-kontaktpersoner:

Beth Thygesen

E-mail: bth@GymDanmark.dk

Helle Jensen

E-mail: hje@GymDanmark.dk

Sofie Jørgensen

E-mail: soj@gymdanmark.dk

FORBUNDSKONTORET

GymDanmark

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: 43 26 26 01

11 KONKURRENCER – SÆSON 25/26

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

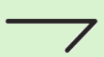
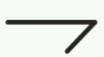
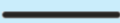
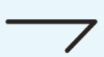
11.1.2 Yderligere information og opdateringer kan findes på www.gymdanmark.dk/kalender/

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		
	9. maj 2026	Oplyses senere		

Tabel 11

12 BILAG

12.1 Obligatoriske kropssværheder

	Spring	Balance	Pivot
Mikro	Hjorte  	Passé (på tå)  	Passé, min. 360° rotation  
Mini level B – fri	Cossack  	Benet frem min. 90°  	Passé, min. 360° rotation  
	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Ben vandret, min. 180°  
Mini level B – redskab	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Passé, min. 360° rotation  
Mini level A – fri	Spagat  	Y-balance (på flad eller tå)  	Ben vandret, min. 360°  
		Arabesque (på tå)  	
Mini level A – redskab	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Passé, min. 360° rotation  

Figur 8

12.2 Smidghedselementer

Element	Beskrivelse	Værdi
Passage igennem split 	- Hofter skal være i kontakt med gulvet og indersiden af begge lår skal røre gulvet i passagen.	0,3
Spagat  	- Baglåret på forreste ben og forsiden af låret på bagerste ben har kontakt med gulvet. - Lige hofter - Uden hænder i gulvet - Skal holdes min. 1 sek.	0,3 højre ben
		0,3 venstre ben
		+0,4 ved højre+venstre (hvis de to spagat kommer "i sammenhæng")
Bro 	- Strakte arme - Max. skulderbrede mellem hænder - Max. hoftebrede mellem fødder - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Cobra med bøjede ben 	- Hoftene i gulvet - Strakte arme - Fødder/ben skal røre hovedet - Max. hoftebredde mellem knæ - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Knæ stående bagoverbøjning 	- Strakte arme over hovedet - Minimum 90° bagover – hænder må ikke røre gulvet - Lige hofter - Max. hoftebredde mellem knæ - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Liggende hold 	- Max. hoftebrede mellem fødder - Strakte arme over hovedet - Hofter holdes i gulvet - Minimum 90° bøjning i ryg - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Max		2,5

Figur 9

12.3 Redskabshåndteringer - Fundamentals

Level	TOV		POINT
A+B		Passage gennem tovet med hele kroppen eller min. to store kropsdele	0,2
A+B		Echappé: Slip den ene ende, sving tovet/lille svip og grib enden igen.	0,2
A+B		Serie af min. 3 sjip	0,2
A+B		Grib en knude af tovet i hver hånd (fra lille kast)	0,2
A+B		Rotationer/sving (tov foldet på midten)	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Figur 10

Level	TØNDEBÅND		POINT
A+B		Tril af tøndebånd over: min. 2 kropsdele (level A) og min. 1 kropsdel (level B)	0,2
A+B		Rotationer af tøndebånd rundt om dets akse rundt om hånden eller anden kropsdel	0,2
A+B		Rotationer af tøndebånd rundt om hånden/kroppen	0,2
A+B		Passage gennem tøndebåndet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele	0,2
A+B		Boomerang på gulvet	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Figur 11

Level	BOLD		POINT
A+B		Tril af bold over: min. 2 kropsdele (level A) og min. 1 kropsdel (level B)	0,2
A		8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen	0,2
B		"Halvt"8-tal (føring af bold under arm og retur)	
A+B		Grib bolden i en hånd (fra min 1 meter højt kast)	0,2
A+B		Stort studs over knæhøjde eller 3 små studs under knæhøjde	0,2
A+B		Flip-over i én hånd (bold kører rundt om 1 hånd)	0,2
Bonus for alle 5 udført			1,0

Figur 12

Figur 1.

Level	KØLLER		POINT
A+B		Møller. Én mølle består af 4-6 små cirkler med skiftevis krydsede og ikke-krydsede håndled.	0,2
A		Små kast af ulåste køller på samme tid med min. 360° rotation	0,2
B		Små kast af ulåste køller på samme tid med min. 180° rotation	
A+B		Asymmetrisk bevægelse af begge køller (en i hver hånd) Forskellig bevægelse eller amplitude OG plan eller retning	0,2
A+B		Små cirkler vandret eller lodret (en i hver hånd)	0,2
A		Kast af begge køller, ulåste, fra en hånd til to hænder med min. 360° rotation	0,2
B		Kast af begge køller, ulåste, fra en hånd til to hænder med min. 180° rotation	
Bonus for alle 5 udført			1,0

Figur 13

12.4 BEDØMMELSESSKEMA – MIKRO

DB - FRI	Øvelse	Værdi	
DB 1			
DB 2			
DB 3			
DB 4			
DB 5			
DB 6			
DB 7			
DB 8			
AK 1		0,2	0,4
AK 2		0,2	0,4
AK 3		0,2	0,4
Bølger Halv 0,1 / Fuld 0,2	0,1	0,2	
	0,1	0,2	
TOTAL			

DA - FRI	Øvelse	Værdi	
Split		0,3	
Spagat højre		0,3	+0,4
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,3	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	
Lig m. løftet overkrop		0,3	
TOTAL			

Tabel 12

12.5 BEDØMMELSESSKEMA MINI DB

DB - FRI	Øvelse	Værdi	
DB 1			
DB 2			
DB 3			
DB 4			
DB 5			
DB 6			
DB 7			
DB 8			
DB 9			
DB 10			
AK 1		0,2	0,4
AK 2		0,2	0,4
AK 3		0,2	0,4
Bølger Halv 0,1 / Fuld 0,2	0,1	0,2	
	0,1	0,2	
TOTAL			

DB - REDSKAB	Øvelse	Værdi	
DB 1			
DB 2			
DB 3			
DB 4			
DB 5			
DB 6			
DB 7			
DB 8			
R 1			
R 2			
R 3			
TOTAL			

Tabel 13

12.6 BEDØMMELSESSKEMA MINI DA

DA - FRI	Øvelse	Værdi	
Split		0,3	
Spagat højre		0,3	+0,4
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,3	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	
Lig m. løftet overkrop		0,3	
TOTAL			

DA - FRI	Øvelse	Værdi
Fundamental 1		0,2
Fundamental 2		0,2
Fundamental 3		0,2
Fundamental 4		0,2
Fundamental 5		0,2
Fundamental bonus		1,0
DA	DA	
DA	DA	
DA	DA	
DA	DA	
DA	DA	
DA	DA	
DA	DA	
TOTAL		

Tabel 14