

Rytmisk Gymnastik

REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

GRAND PRIX RYTME / STJERNE GRAND PRIX

Mini & Mini Mono

Version august 2025



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Reglement	3
Forbudte bevægelser	3
Hvornår tæller en sværhed ikke?	3
Tekniske muligheder - Serie 1 (u/håndredskab)	4
Koreografiens tekniske muligheder	4
1.1 Kropsbevægelser	4
1.2 Balancer	5
1.3 Spring	5
1.4 Armserier	6
1.5 Trinkombinationer	6
1.6 Akrobatiske og smidighedsbevægelser	6
1.7 Kombinationsserier	7
Skema med tekniske værdier - Serie 1	8
Tekniske muligheder - Serie 2 (m/håndredskab)	9
Koreografiens tekniske muligheder	9
Generelle bestemmelser - serie 2	9
2.1 Kropssværheder	10
2.2 Redskabsøvelser	11
Bold	12
Tov	14
Tøndebånd	16
Vimpel	18
Kunstneriske muligheder - Serie 1 & Serie 2	20
3.1 Gymnastisk kvalitet	20
3.2 Koreografiens struktur	20
3.3 Koreografiens originalitet og udtryk	21
Fradrag i den kunstneriske værdi	22
Udførsel - Serie 1 & Serie 2	24
4.1 Udførelsen skal vise	24

Reglement

Mini 8-10 år og Mini 10-12 år deltager i Grand Prix Rytme, med to forskellige koreografier (serier):

- Én koreografi uden håndredskab
- Én koreografi med håndredskab

Mini Mono deltager i Stjerne Grand Prix, med én koreografi (serie) uden håndredskab.

Serie 1 (u/håndredskab):

Reglementet for serie 1 uden håndredskab er fælles for Mini Mono, Mini 8–10 år og Mini 10–12 år. Rækkerne adskiller sig udelukkende ved gymnasternes alder. Instruktøren har frihed til at tilpasse øvelsernes sværhedsgrad, så de matcher aldersgruppens forudsætninger og færdigheder.

Serie 2 (m/håndredskab):

Reglementet for serie 2 med håndredskab gælder for Mini 8–10 år og Mini 10–12 år. Rækkerne adskiller sig udelukkende ved gymnasternes alder. Instruktøren har frihed til at tilpasse øvelsernes sværhedsgrad, så de matcher aldersgruppens forudsætninger og færdigheder.

Serie 1 - Rytmsk serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min
Antal gymnaster	• Mini 8-10: 8-14 gymnaster • Mini 10-12: 8-14 gymnaster • Mini Mono: frit deltagerantal
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytmsk serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 1.30 min. – maksimum 2.15 min.
Antal gymnaster	8-14 gymnaster <i>OBS: Det er tilladt at max. 2 gymnaster deltager i serie 2, som ikke har deltaget i serie 1</i>
Musik	Frit valg
Håndredskab	Årets redskab: Se Generelt reglement

Forbudte bevægelser

Løft er ikke tilladt, dog er pararbejde tilladt, når det ikke medfører for høj belastning.

Der gives fradrag for hvert løft. Disse vil blive fratrukket værdien af den tekniske karakter.

Se fradragstabel i Bedømmelsesreglement. Bedømmelsesreglementet findes på www.gymdanmark.dk under *Rytmsk Gymnastik > Reglementer*.

Hvornår tæller en sværhed ikke?

Hvis flere gymnaster ikke udfører sværheden korrekt bortfalder den.

Se skemaet for 2/3-reglen i bedømmelsesreglementet.

Tekniske muligheder - Serie 1 (u/håndredskab)

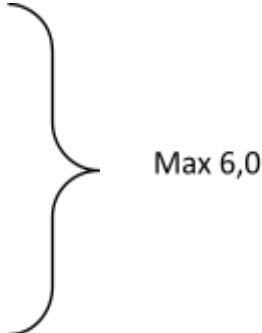
Koreografiens tekniske muligheder

Et holds koreografi skal fremstå som en helhed, der både motiverer og støtter gymnasterne i deres læring af Grand Prix Rytme Gymnastikkens basisteknik. De valgte tekniske elementer skal svare til gymnasternes alder og færdigheder. Koreografien skal være varieret og indeholde følgende forskellige bevægelsesgrupper.

For at tekniske øvelser kan give point, skal de udføres og godkendes for hele gruppen. Se nærmere i bedømmelsesreglementet for reglerne omkring 2/3-princippet.

OBS: Husk altid at udføre sværhederne tydeligt, så de kan vurderes og bedømmes korrekt.

1.1 Kropsbevægelser	Max 2,2
1.2 Balancer	Max 0,5
1.3 Spring	Max 0,5
1.4 Armserier	Max 0,4
1.5 Trinkombinationer	Max 0,8
1.6 Akrobatiske- og smidighedsbevægelser	Max 1,0
1.7 Kombinationsserier	Max 0,6



1.1 Kropsbevægelser

Kropsbevægelser skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau. Koreografien kan indeholde følgende pointgivende kropsbevægelser:

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

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

Alle enkeltstående kropsbevægelser kan indgå i en kropsserie. Når de enkeltstående kropsbevægelser indgår i en kropsserie gives der point for de individuelle kropsbevægelser samt for kropsserien. Bevægelserne i en kropsserie skal udføres i et sammenhængende, flydende forløb med naturlige overgange.

Eksempel: En **kropsbølge** efterfulgt af et **kropssving** > kropsbølge 0,2 + kropssving 0,2 + A-kopsserie 0,3 = 0,7

Gentagelse af en øvelse tæller kun, hvis der er tydelig variation (f.eks. ændret arm-/benstilling).

1.2 Balancer

Balancerne skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau. Koreografien kan indeholde følgende pointgivende balancer:

- 1 balance
- 1 balanceserie, bestående af to forskellige sammenhængende balancer
(det er i balanceserien tilladt at skifte ben mellem de to balancer)

En balance udført med **benet i minimum 90 graders vinkel** giver **0,2 point**.

En balance udført med **benet under 90 grader** giver **0,1 point**.

En **statisk balance** er kendetegnet ved en lille understøttelsesflade, en tydelig form på balancen og at positionen fastholdes - det skal være muligt at "tage et billede" af balancen. Hvorimod en **dynamisk balance** er en balance i bevægelse, typisk en pivot.

Det er tilladt, at gymnasterne bruger forskellige standben ved udførsel af samme balance.

Balancer kan udføres på tå eller flad fod, formen skal fastholdes gennem hele balancen

Det er tilladt at variere maks. én balancesværlighed inden for samme moment, så gruppen udfører to forskellige balancer samtidigt.

Eksempel: Halvdelen af gruppen laver pege-balance, den anden halvdel Y-balance. Ved udførelse af forskellige balancer i samme moment, er det den laveste værdi, der er pointgivende.

Bemærk: Anvendelse af samme balancer efterfølgende er ikke pointgivende. *Eksempel: Hvis Y-balance indgår i et varieret moment, kan den ikke senere være pointgivende, hvis hele gruppen udfører den senere i koreografien.*

Balance eksempler: Pasébalance, Y-balance, gripe-balance, krog-balance, pivot, illusion mv.

1.3 Spring

Spring skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau. Koreografien kan indeholde følgende pointgivende spring:

- 1 spring
- 1 springserie, bestående af to forskellige sammenhængende spring

Et spring er kendetegnet ved at have et afsæt med efterfølgende svævefase og landing. Spring kan udføres med afsæt fra ét ben eller med samlet afsæt fra to ben.

OBS: Et spring med ét ben og to bens afsæt forstås som to forskellige spring.

Eksempelvis: Et hjortespring med samlet afsæt og et flyvende hjortespring (med afsæt fra ét ben) vurderes som forskellige spring.

Det er tilladt at have op til tre fodberøringer mellem spring 1 og spring 2 i en springserie.

- Land – skridt – afsæt på ét ben = 3 fodberøringer
- Land – afsæt på to ben = 3 fodberøringer
(dette betyder, at det er tilladt at udføre **dobbelt afsæt** i spring nr. 2)

Det er tilladt at variere maks. én spring-sværlighed inden for samme moment, så gruppen udfører to forskellige spring samtidigt. *Eksempel: Halvdelen af gruppen laver galophop, den anden halvdel hjortespring.*

Bemærk: Et spring, der indgår i et varieret moment, kan ikke anvendes igen som pointgivende senere i serien. Eksempel: Galophop eller hjortespring tæller ikke med i pointgivningen, hvis hele gruppen udfører det samme spring senere.

Spring eksempler: galophop, sakspring, ajaxhop, kosakspring, passéhop, hjortespring, spagatspring, samlet hop med bagudbøjning af krop og strakte ben (flitsbue), et bens afsæt med ben løftet strakt frem/til siden/ bagud mv.

| 1.4 Armserier

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

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

Eksempler: bølger, sving, skub, træk, ottetaller, cirkler, klap, løft mv.

| 1.5 Trinkombinationer

Koreografien kan indeholde 3 forskellige pointgivende trinkombinationer. En trinkombination skal indeholde mindst 2 forskellige variationer af gang/hop/trin/løb og består af mindst 6 trin.

- 1 trinkombination skal have skift i rytmen
- 1 trinkombination skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe (arme/krop) under hele trinkombinationen, således at trin/hop udføres samtidig med armbevægelser/kropsbevægelser

Eksempler:

- Variationer af gang og løb (f.eks. almindelig gang, tågang, løb med høje knæløft, osv.)
- Variationer af hop (f.eks. sidehop, sprællemænd, hink osv.)
- Variationer af dansetrin (f.eks. vals, polka osv.)
- Variationer inspireret af folkedans (f.eks. forskellige hop, spring osv.)

| 1.6 Akrobatiske og smidighedsbevægelser

Koreografien kan indeholde 2 forskellige pointgivende akrobatiske bevægelser og 4 pointgivende smidighedsbevægelser, som skal udføres flydende og med god muskelkontrol. Bevægelserne skal være naturligt integreret i koreografien og passe til gymnasternes færdigheder og tekniske niveau.

Akrobatiske bevægelser

Eksempler på akrobatiske bevægelser:

- Vejr mølle
- Bro, rullebro, frontover og backover

- Sidelæns rulle strakt og sammenbøjet
- Kolbøtte forlæns/baglæns
- Splitrulle (sidelæns rulle med ben ud i split)
- Bryststand (brystliggende lys)

Smidigheds bevægelser

Smidighedsbevægelser skal vise en ren linje, bevægelsesudslag og god kontrol. Smidighedsbevægelserne skal være tydelige og udføres med kontrol og spænding i kroppen, set i forhold til, hvad der er sundt, såvel som at vise en god balance mellem smidighed og styrke. Øvelserne skal være alderssvarende og tilpasses gymnasternes niveau.

Eksempler, der viser smidighed:

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

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

| 1.7 Kombinationsserier

Koreografien kan indeholde 2 forskellige pointgivende kombinationsserier. En kombinationsserie består af bevægelser fra to forskellige bevægelsesgrupper, som udføres sammenhængende og direkte efter hinanden.

Der er 6 kombinationsmuligheder:

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

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

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

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

Skema med tekniske værdier - Serie 1

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

Maksimumscore for tekniske sværheder er 6,0

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

Tekniske muligheder - Serie 2 (m/håndredskab)

Koreografiens tekniske muligheder

Serie 2 udføres med håndredskab og skal vise gymnasternes evne til at kombinere kropssværheder og redskabsøvelser i en samlet koreografi. Koreografien kan indeholde et udvalg af pointgivende kropssværheder og redskabsøvelser, som er alderssvarende og tilpasset gymnasternes tekniske niveau.

For at tekniske øvelser kan give point, skal de udføres og godkendes for hele gruppen. Se nærmere i bedømmelsesreglementet for reglerne omkring 2/3-princippet.

OBS: Husk altid at udføre sværhederne tydeligt, så de kan vurderes og bedømmes korrekt.

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

2.1 Kropssværheder	Max 2,5	}	Max 6,0
2.2 Redskabsøvelser • Bold • Tov • Tøndebånd • Vimpel	Max 3,5		

Generelle bestemmelser - serie 2

1. Serien skal vise varierede rytmiske bevægelser, som viser gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet.
2. Der skal være skiftende brug af højre og venstre hånd samt begge hænder.
3. Alle gymnaster skal slutte med håndredskabet i koreografien – ikke nødvendigvis i berøring med det, men så i berøring med en anden gymnast.
4. Holdet kan hverken starte eller slutte koreografien i et samarbejde, for at dette er pointgivende.
5. Hele holdet skal udføre *samme* sværhed, ellers vil sværheden ikke tælle med. Det er tilladt at variere i spring og balancer i henhold til reglementet. Se tekst serie 1.

Fradrag ved store hændelser

Ved en stor hændelse - hvor flere ting går galt på samme tid, trækkes der et samlet fradrag på max. 1,2 point/ pr. hændelse. Eksempel: 3 eller flere redskaber støder sammen og spreder sig i flere retninger kan der max. trækkes 1,2 point pr. hændelse.

2.1 Kropssværheder

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

Alle kropssværheder skal udføres som en kombination mellem en kropssværhed og en aktiv redskabsøvelse.

Kropssværheder omfatter:

- kropsbevægelser
- balancer/pivots
- spring

Koreografien kan indeholde følgende pointgivende kropssværheder:
(se uddybning i afsnit 1.1, 1.2 og 1.3)

Kropsbevægelser	Point pr. gang	Maximum
5 forskellige kropsbevægelser	0,2	1,0
Total		1,0

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

Point specifikation for balancer i serie 2/redskabsserien:

- En balance udført med **benet i minimum 90 graders vinkel** giver **0,3 point**.
- En balance udført med **benet under 90 grader** giver **0,2 point**.

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

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

Udføres der redskabsøvelser fra grupperne 1, 2, 3 og 4 (+ gruppe 5 i tøndebånd) samtidig med en kropssværhed gives der point for både kropssværheden og redskabsøvelsen.

OBS: En kropssværhed godkendes kun, når den udføres i kombination med en redskabsøvelse, hvor redskabet er aktivt, dvs. i funktion eller bevægelse. Det er vigtigt at redskabsøvelsen udføres samtidigt med kropssværheden – det vil sige samtidig med balancen, springet eller kropsbevægelsen.

Eksempel 1: En krog-balance udføres samtidig med en redskabsøvelse fra gruppe 1 "føring af bolden"
→ Point: 0,3 (balance) + 0,1 (redskab, gruppe 1) = 0,4 point.

Eksempel 2: En krog-balance udføres samtidig med en redskabsøvelse "et enkelt studs".
→ Point: 0,3 (balance), da redskabsøvelsen "et enkelt studs" ikke er pointgivende fra grp. 1–4 = 0,3 point.

Eksempel 3: En krog-balance udføres med passivt redskab (redskabet holdes blot stille i hånden).
→ Point: 0 point, da der kræves en aktiv redskabsøvelse for, at kropssværheden kan godkendes.

| 2.2 Redskabsøvelser

Redskabskombi - hvad er det?

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

Redskabskombi skal:

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

Base: grundbevægelsen, fx kast, grib, tril

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

Eksempler:

- Bolden trilles over to kropsdele på kroppen (fra nakken til fødderne), imens gymnasten er liggende på maven på gulvet.
- Tøndebånd kastes med fod/ben i kolbøtte
- Vimpel gribes med fod/ben siddende/liggende på gulvet
- Tov roterer om fod i vejrmølle

OBS: En redskabskombination skal altid udføres tydeligt og må ikke udføres samtidig med andre redskabsgrupper/øvelser i serien.

Samarbejde - hvad er det?

Samarbejdsøvelser er øvelser, hvor gymnasterne er afhængige af hinanden for at gennemføre samarbejdet - det er altså noget, man ikke kan lave alene.

Med årets redskab, bold, kan samarbejdsøvelser f.eks. se sådan ud:

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

| Bold

- Gruppe 1 2 x føringer/balancer**
Føring af bolden udføres med én hånd.
Balance af bolden udføres på ben, nakke, fødder eller flad og udstrakt håndflade/ryg.
- Gruppe 2 3 x variationer af tril**
Tril kan udføres på bl.a. arm, krop, ben og gulv.
- Gruppe 3 2 x variationer af studs**
- 1 x studs-serie med temposkift (minimum 4 studs)
 - 1 x studs-serie med forflytninger (minimum 4 studs)
- Gruppe 4 1 x kast til sig selv**
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på min. 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 5 3 x udvekslinger**
- 1 x kast
 - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 6 3 x samarbejde** (noget man ikke kan lave alene / godkendes ikke ved seriens start eller slut)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
 - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 7 3 x forskellige venstrehåndsarbejde**
Mulighed for ekstra 3 x 0,1 point ved udførelse af redskabsøvelser fra Gruppe 1,2,3 og 4 med venstre hånd. (Obs: Max. 1 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point).
- Gruppe 8 2 x redskabskombi** (Læs mere på side 11)
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje ét kriterie. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.

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

*Et rebound er når bolden studser på en kropsdel og springer tilbage i en kontrolleret bevægelse.

Skema med tekniske muligheder - Bold

Kropssværheder		Point pr. gang	Maximum
5 x kropsbevægelser		0,2	1,0
3 x balancer / pivot		0,2 - 0,3	0,9
2 x spring		0,3	0,6
Total			2,5
Redskabsøvelser		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	2 x føring/balance	0,1	0,2
Gruppe 2	3 x tril	0,1	0,3
Gruppe 3	2 x variationer af studs	0,2	0,4
Gruppe 4	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 0,3 (med drejning $\geq 360^\circ$)	0,3
Gruppe 5	1 x udveksling m/kast	0,4	0,6
	2 x andre udvekslinger	0,1	
Gruppe 6	1 x samarbejde m/kast	0,4	0,8
	2 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 7	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 8	2 x redskabskombi	0,3	0,6
Total			3,5
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

Tov

- Gruppe 1 3 x sving/kredsning**
Ved udførsel af sving og kredsninger arbejdes der i skulderleddet.
- Gruppe 2 2 x rotationer**
Ved udførsel af rotationer arbejdes der i håndleddet. Rotationer kan laves i forskellige retninger, foldet 2 eller 3 gange.
- Gruppe 3 2 x sjippeserier**
En sjippeserie skal bestå af min. to variationer af sji og varer min. 8 taktslag. Der skal hoppes over/igennem tovet i alle trin/hop. Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning, og herudover må der gerne sjippes med mellemhop.
- Gruppe 4 1 x kast til sig selv**
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på min. 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 5 3 x udvekslinger**
- 1 x kast
 - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 6 3 x samarbejde** (noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
 - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 7 3 x forskellige venstrehåndsarbejde**
Mulighed for ekstra 3 x 0,1 point ved udførelse af redskabsøvelser fra Gruppe 1,2 og 4 med venstre hånd. (Obs: Max. 1 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point).
- Gruppe 8 2 x Redskabskombi** (læs mere på side 11)
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje ét kriterie. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.

1 x Base	1 x Kriterie							
Tov	⊗	±	≠	○	=	∞	←	×
	Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet ryg/mave/numse	Dobbelt - hop	Baglæns - hop	Krydset arme
Passage gennem tovet med hele kroppen eller 2 store kropsdele	V	V	V	V	V	V	V	V
Echappé* og grib	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		
Spiraler: rotationer af tovet frie ende, tovet holdes i én ende	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		
Rotationer med torvet	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		
Fri rotation (min. 1) af tovet om en kropsdel	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		
Rotation af åbent tovt holdt i enden eller midten	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		
Møller med åbent tovt (ikke sammenlagt)	V	Kan ikke bruges	V	V	V	Kan ikke bruges		
Flyt tovet mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	V	Kan ikke bruges	V	V	V	Kan ikke bruges		
Kast eller grib af tovt fra kast (højden på kastet skal være min. en armslængde over hovedhøjde)	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		

*Et échappé er en bevægelse, hvor tovet holdes fast i den ene ende, og ved et hurtigt træk eller svirp med håndleddet føres redskabet væk og derefter tilbage, hvor det gribes igen.

Skema med tekniske muligheder - Tov

Kropssværheder		Point pr. gang	Maximum
5 x kropsbevægelser		0,2	1,0
3 x balancer / pivot		0,2 - 0,3	0,9
2 x spring		0,3	0,6
Total			2,5
Redskabssværheder		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	3 x sving/kredsning	0,1	0,3
Gruppe 2	2 x rotationer	0,1	0,2
Gruppe 3	2 x sjippeserier	0,2	0,4
Gruppe 4	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 0,3 (med drejning $\geq 360^\circ$)	0,3
Gruppe 5	1 x udveksling m/kast	0,4	0,6
	2 x andre udvekslinger	0,1	
Gruppe 6	1 x samarbejde m/kast	0,4	0,8
	2 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 7	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 8	2 x redskabskombi	0,3	0,6
Total			3,5
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

| Tøndebånd

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger**
Ved udførsel af sving og kredsninger arbejdes der i skulderleddet.
- Gruppe 2 2 x rotationer**
Rotationer kan udføres om bl.a. hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne er lige).
- Gruppe 3 3 x vendinger**
Vendinger kan udføres med én/begge hænder og omkring bl.a. kroppen, armen, hånden eller på gulvet. Ved vendinger på gulv er det vigtigt, at tøndebåndet bliver stående på stedet.
- Gruppe 4 2 x tril**
Tril kan udføres på bl.a. gulv/krop/arme.
- Gruppe 5 1 x kast til sig selv**
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på min. 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 6 3 x udvekslinger**
- 1 x kast
 - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 7 3 x samarbejde** (noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
 - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 8 3 x forskellige venstrehåndsarbejde**
Mulighed for ekstra 3 x 0,1 point ved udførelse af redskabsøvelser fra gruppe 1,2,3,4 og 5 med venstre hånd. (Obs: Max. 1 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point).
- Gruppe 9 2 x Redskabskombi** (Læs mere på side 11)
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje ét kriterie. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.

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

*Et rebound er når tøndebåndet efter et kast studser på en kropsdel og springer tilbage i en kontrolleret bevægelse.

Skema med tekniske muligheder - Tøndebånd

Kropssværheder		Point pr. gang	Maximum
5 x kropsbevægelser		0,2	1,0
3 x balancer / pivot		0,2 - 0,3	0,9
2 x spring		0,3	0,6
Total			2,5
Redskabssværheder		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	2 x sving/kredsning	0,1	0,2
Gruppe 2	2 x rotationer	0,1	0,2
Gruppe 3	2 x vendinger	0,1	0,3
Gruppe 4	2 x tril	0,1	0,2
Gruppe 5	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 0,3 (med drejning $\geq 360^\circ$)	0,3
Gruppe 6	1 x udveksling m/kast	0,4	0,6
	2 x andre udvekslinger	0,1	
Gruppe 7	1 x samarbejde m/kast	0,4	0,8
	2 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 8	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 9	2 x redskabskombi	0,3	0,6
Total			3,5
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

Vimpel

- Gruppe 1 **3 x sving/kredsninger**
- Gruppe 2 **3 x serpentiner** i forskellige planer
- Gruppe 3 **3 x spiraler** i forskellige planer
- Gruppe 4 **1 x kast til sig selv**
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på min. 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 5 **3 x udvekslinger**
- 1 x kast
 - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 6 **3 x samarbejde** (noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
 - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 7 **3 x forskellige venstrehåndsarbejde**
Mulighed for at få 3 x 0,1 ekstra point ved at udføre redskabsøvelser fra gruppe 1,2,3 og 4 med venstre hånd. (Obs: Max. 1 venstrehåndsovelse fra hver gruppe kan give point).
- Gruppe 8 **2 x Redskabskombi** (Læs mere på side 11)
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje ét kriterie. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.

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

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

Skema med tekniske muligheder - Vimpel

Kropssværheder		Point pr. gang	Maximum
5 x kropsbevægelser		0,2	1,0
3 x balancer / pivot		0,2 - 0,3	0,9
2 x spring		0,3	0,6
Total			2,5
Redskabssværheder		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	3 x sving/kredsning	0,1	0,3
Gruppe 2	3 x serpentiner	0,1	0,2
Gruppe 3	3 x spiraler	0,1	0,3
Gruppe 4	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 0,3 (med drejning $\geq 360^\circ$)	0,3
Gruppe 5	1 x udveksling m/kast	0,4	0,6
	2 x andre udvekslinger	0,1	
Gruppe 6	1 x samarbejde m/kast	0,4	0,8
	2 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 7	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 8	2 x redskabskombi	0,3	0,6
Total			3,5
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

Kunstneriske muligheder - Serie 1 & Serie 2

3.1 Gymnastisk kvalitet	Max 1,3
3.2 Koreografiens struktur	Max 1,3
3.3 Koreografiens originalitet og udtryk	Max 1,4



Max 4,0

3.1 Gymnastisk kvalitet

Koreografien skal vise kendetegnene for Grand Prix Rytme gymnastik.

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

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

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

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

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

Harmoni i gruppen skal være fremherskende og tydelig.

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

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

3.2 Koreografiens struktur

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

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

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

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

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

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

Koreografien skal indeholde variation af planer. Høj, mellempå knæ eller i hug samt gulv med numse, mave eller ryg i gulvet. Dette skal vises både med og uden håndredskab.

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

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

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

3.3 Koreografiens originalitet og udtryk

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

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

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

Koreografiens bevægelser og stil samt musik skal være i overensstemmelse og være varieret. Bevægelser og musik skal passe sammen. Musikken skal være rytmisk varieret. Man skal tydeligt høre variation af musikken. Det kan være hurtig, langsomt, førende og/eller svingende. Musikken og evt. tema skal svare til idéen og udtrykket i koreografien. Koreografien skal udnytte musikkens struktur, f.eks. ved en veksel mellem brugen af baggrunds-rytmen og melodien. Bevægelser og stil samt musikkens rytme skal passe sammen.

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

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

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

Frdrag i den kunstneriske værdi

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

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

Musik og bevægelser skal slutte samtidig.

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

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

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

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

Passivt redskab

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

Hvis redskabet ikke er i funktion, men fastholdes:

Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i en af to på hinanden følgende øvelser.

Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.

Fradragstabel

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

Udførsel - Serie 1 & Serie 2

Udførelsesværdi: Max udførelse 10,0 point

Udførelsen skal være ensartet og synkron.

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

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

| 4.1 Udførelsen skal vise

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

God holdning, koordination, balance, stabilitet og rytme.

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

Start- og slutposition er en del af udførelsen.