

Rytmisk Gymnastik

BEDØMMELSESGLEMMET

FOR

GymDanmarks

STJERNE GRAND PRIX &

GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER

Version oktober 2025



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Generel bedømmelses struktur	3
Dommerkollegiet	3
Karakterafgivning	3
Vindere	4
Bedømmelse	4
Fradrag	5
Antal gymnaster	5
FRADRAG - Dommerteam T (teknisk)	5
FRADRAG - Dommerteam K (kunstnerisk)	5
UDFØRSEL	6
U UDFØRSEL dommerskema REDSKABSSERIE & FRI SERIE KROP	7
U UDFØRSEL dommerskema REDSKABSSERIE BOLD	8
U UDFØRSEL dommerskema REDSKABSSERIE TOV	9
U UDFØRSEL dommerskema REDSKABSSERIE TØNDEBÅND	10
U UDFØRSEL dommerskema REDSKABSSERIE VIMPEL	11
U UDFØRSEL dommerskema REDSKABSSERIE KØLLER (kun efterskole)	12
TEKNISK	13
T TEKNISK dommerskema Mikro FRI SERIE	14
T TEKNISK dommerskema Mini & Mini Mono FRI SERIE	15
T TEKNISK dommerskema Mini BOLD	16
T TEKNISK dommerskema Mini TOV	17
T TEKNISK dommerskema Mini TØNDEBÅND	18
T TEKNISK dommerskema Mini VIMPEL	19
T TEKNISK dommerskema Pige og Tweens FRI SERIE	20
T TEKNISK dommerskema Pige BOLD	21
T TEKNISK dommerskema Pige TOV	22
T TEKNISK dommerskema Pige TØNDEBÅND	23
T TEKNISK dommerskema Pige VIMPEL	24
T TEKNISK dommerskema Junior, Senior fri og Senior FRI SERIE	25
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior BOLD	26
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior TOV	27
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior TØNDEBÅND	28
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior VIMPEL	29
T TEKNISK dommerskema Senior KØLLER (kun efterskole)	30
KUNSTNERISK	31
K KUNSTNERISK dommerskema FRI SERIE Mikro	32
K KUNSTNERISK dommerskema FRI SERIE	33
K KUNSTNERISK dommerskema REDSKABSSERIE	34

Generel bedømmelses struktur

| Dommerkollegiet

Dommerkollegiet består af 3 dommerteams.

- **T** (teknisk): et dommerteam, der bedømmer den tekniske værdi
- **K** (kunstnerisk): et dommerteam, der bedømmer den kunstneriske værdi
- **U** (udførelse): et dommerteam, der bedømmer udførelsen

Hvert dommerteam består af 2-4 dommere.

| Karakterafgivning

- Dommerteam **T** 6,0 points (med tiendedels intervaller)
- Dommerteam **K** 4,0 points (med tiendedels intervaller)
- Dommerteam **U** 10,0 points (med tiendedels intervaller)

Hver dommer afgiver én karakter. Den endelige karakter for en serie beregnes som summen af gennemsnitskaraktererne fra de tre dommerteams (T + K + U).

Der er lukket votering, og de tre dommerteams karakterer samt den endelige karakter tilkendes mundtlig af speakeren. Endelig karakter efter godkendelse af dommer 1 i hvert dommerteam.

Der lægges niveau efter minimum hold nummer 2.

Afstand mellem et dommerteams karakterer:

- Ved 2-3 dommere i et dommerteam, må afstanden mellem højeste og laveste karakter maksimalt være 0,4 point, uanset bedømmelsestype.
- Ved 4 dommere bortfalder den højeste og laveste karakter, og gennemsnittet af de to midterste karakterer anvendes. Afstanden mellem de to midterste karakterer må ikke overstige 0,3 point.
- Hvis disse grænser overskrides, sammenkaldes det involverede dommerteam.

Afrunding af karakterer:

Den endelige karakter angives med to decimaler.

Afrunding sker efter almindelige matematiske regler ud fra tredje decimal.
(Eksempel: 1,267 afrundes til 1,27).

Hvis der opstår uforudsete bedømmelsesproblemer, behandles disse af de konkurrenceansvarlige, eller det fulde dommerkollegium kan sammenkaldes.

En detaljeret resultatfil med afgivne point sendes til instruktører og dommere efter konkurrencen.

| Vindere

Vinderen af en division er det hold, som opnår højeste samlede pointtal ved sammenlægning af slutkaraktererne fra serie 1 og serie 2 – eller kun serie 1, afhængigt af hvilken række holdet deltager i (se generelt reglement).

Hvis to eller flere hold opnår samme pointtal, anvendes delkaraktererne til at afgøre placeringen i følgende prioriterede rækkefølge:

1. Udførsel
2. Teknisk
3. Kunstnerisk

Ved to serier (fri serie og redskabsserie) lægges delkaraktererne for begge serier sammen og anvendes til at finde vinderen af den pågældende division/række.

| Bedømmelse

Teknisk bedømmelse: mini, mini mono, pige og tweens

For mini, mini mono, pige og tweens anvendes 2/3-dels princippet, hvilket betyder, at mindst 2/3 af holdet skal udføre sværheden korrekt, for at den tæller som pointgivende i den tekniske bedømmelse.

Ved tilfælde, hvor 2/3 ikke går op i et helt tal, fastholdes antallet af gymnaster, som må fejle, fra det seneste hele tal, indtil beregningen igen går op.

Nedenfor ses en oversigt over, hvor mange gymnaster der må fejle, for at sværheden stadig tæller, samt hvor mange gymnaster der skal fejle, for at sværheden bortfalder — dette afhængigt af antallet af gymnaster på gulvet:

Antal gymnaster på holdet	1-2	3-5	6-8	9-11	12-14
Antal gymnaster, der må fejle, hvor sværheden stadig tæller	0	1	2	3	4
Når X antal gymnaster eller flere fejler, bortfalder sværheden	0	2	3	4	5

Teknisk bedømmelse: Junior, Senior fri og Senior:

For junior, senior fri og senior gælder særlige regler for, hvornår en A- eller B-sværhed tæller som pointgivende.

Disse er beskrevet i junior/senior-reglementet under afsnittet *“Hvornår tæller en A- og B-sværhed ikke”*.

Fradrag

| Antal gymnaster

Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes der i holdets total karakter:

- Mini/Pige: 0,5 point pr. manglende gymnast
- Junior/senior: 0,75 point for 1. gymnast og 0,5 point for efterfølgende gymnaster.

| FRADRAG - Dommerteam T (teknisk)

Hændelse	Fradrag
For kort serie	0,1 point pr. manglende sekund *
For lang serie	Tid > 5 sekunder, fradrag 0,1 point pr. sekund* Tid ≤ 5 sekunder, intet fradrag
* tidtagning starter ved gymnasternes første bevægelse og slutter ved sidste bevægelse.	
Overskridelse af gulvareal	0,1 point pr. gang en gymnast er uden for strengen
Redskab ud af gulvareal	0,1 point pr. gang et redskab rører gulvet uden for strengen
Løft (mini, mini mono, pige og tweens)	0,5 point pr. løft

| FRADRAG - Dommerteam K (kunstnerisk)

Hændelse	Fradrag
Musik er ringe/dårlig i sin sammenhæng	0,2 point
Musik opfattes som baggrundsmusik	0,1 - 0,3 point
Koreografi og musik skal slutte samtidig	0,1 point
Fejl i koreografien - stop i koreografien	0,1 point pr. gang
Passivt redskab	0,1 point pr. gang
Uæstetisk dragt eller for langt skørt/dragt	0,3 point
Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) - skal være ens for hele holdet	0,3 point
Make up/pynt og neglelak (mini, mini mono)	0,3 point
Ansigts make up/pynt (pigerække)	0,3 point
Engangshårfarve/skumhårfarve	0,3 point
Hjælp fra instruktør/hjælpeinstruktør/reservegymnast	0,3 point

DOMMERSKEMA

UDFØRSEL

| U | UDFØRSEL dommerskema | REDSKABSSERIE & FRI SERIE | KROP

	Fradrag
Generelle fradrag	
Sekvens med usikkerhed	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende synkronitet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende flow i forflytninger	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende flow i koreografien	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Arme ikke en del af kropsarbejdet/eller uens	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Fødder er ikke spændstige/ eller strakte	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Upræcise planer og retninger	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Specifikke fradrag	
Kropsbevægelser (inkl. akrobatik, smidighed & løft)	
Utilstrækkelig bevægelsesudslag	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Uklar form	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Balancer	
Unødig bevægelse (usikkerhed/vaklen)	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Unødigt hop eller skridt	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Uklar figur/form	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Tab af balance med støtte ved hånd, fod eller anden del af kroppen	0,2 point/gymnast
Total tab af balance ved fald	0,4 point/gymnast
Hop, spring og forflytninger	
Utilstrækkeligt løft af kroppens tyngdepunkt (manglende højde)	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Uklar figur/form (manglende udstrækning)	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Tung landing (manglende lethed)	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Andre fradrag	
Sammenstød mellem gymnaster	0,1 point/øvelse
Fald eller snublen m/el. uden sammenstød	0,4 point/øvelse
For få gymnaster på gulvet i forhold til reglement krav - mini/pige/tweens	0,5 point/gymnast
For få gymnaster på gulvet i forhold til reglement krav - Junior/senior	0,75 point/ 1. gymnast. 0,5 point/efterfølgende gymnast

| U | UDFØRSEL dommerskema | REDSKABSSERIE | BOLD

Foruden de skitserede fradrag fra serie 1, er der følgende fradrag for arbejde med håndredskab.

	Fradrag
Generelle fradrag	
Redskabet rører utilsigtet krop/gulv	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets bevægelsesbaner bliver brudt	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets svævefase er uens for holdet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Kast/grib er ikke korrekt udført for hele holdet eller Kast/grib er ikke ens for holdet med mindre det er tilsigtet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende koordination mellem krop/redskab	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Specifikke fradrag	
Rytmiske studs	
Hånden er ikke tilpasset boldens form	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Bolden ændrer retning i studset	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Tril med bold	
Bolden ændrer retning	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Bolden hopper	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Føring/balance med bold	
Bolden hviler ikke frit	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Hånden er ikke tilpasset boldens form	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Andre fradrag	
En gymnast er ude af billedet/koreografien	0,4 point/gymnast pr. gang
Der mangler/er for mange redskaber kontra antal af gymnaster på gulvet i koreografien.	0,4 point/redskab pr. gang
Gymnast er ikke i berøring med redskab eller anden gymnast i slutningen af koreografien.	0,4 for hele holdet
Ved stor hændelse - flere ting går galt på samme tid	Max. 1,2 point/gang
Hjælp udefra samt nyt redskab	0,2 pr. gymnast/gang
Tab af redskab	0,1 pr. gymnast/gang

| U | UDFØRSEL dommerskema | REDSKABSSERIE | TOV

Foruden de skitserede fradrag fra serie 1, er der følgende fradrag for arbejde med håndredskab.

	Fradrag
Generelle fradrag	
Redskabet rører utilsigtet krop/gulv	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets bevægelsesbaner bliver brudt	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets svævefase er uens for holdet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Kast/grib er ikke korrekt udført for hele holdet eller Kast/grib er ikke ens for holdet med mindre det er tilsigtet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende koordination mellem krop/redskab	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Specifikke fradrag	
Sjip med dobbeltsving	
Hoften er ikke udstrakt ved dobbeltsving med strakte ben	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Sving / kredsninger	
Kroppen følger ikke tovets bevægelsesbaner	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Svingene udføres ikke med samme bevægelsesteknik	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Udstrakt tov	
Tov har ikke en aktiv funktion i udstrakt tilstand	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Kast/grib	
Der opstår knude eller krøller på tovet	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Tab af tov-ende	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Andre fradrag	
En gymnast er ude af billedet/koreografien	0,4 point/gymnast pr. gang
Der mangler/ er for mange redskaber kontra antal af gymnaster på gulvet i koreografien.	0,4 point/redskab pr. gang
Gymnast er ikke i berøring med redskab eller anden gymnast i slutningen af koreografien.	0,4 for hele holdet
Ved stor hændelse - flere ting går galt på samme tid	Max. 1,2 point/gang
Hjælp udefra samt nyt redskab	0,2 pr. gymnast/gang
Tab af redskab	0,1 pr. gymnast/gang

| U | UDFØRSEL dommerskema | REDSKABSSERIE | TØNDEBÅND

Foruden de skitserede fradrag fra serie 1, er der følgende fradrag for arbejde med håndredskab.

	Fradrag
Generelle fradrag	
Redskabet rører utilsigtet krop/gulv	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets bevægelsesbaner bliver brudt	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets svævefase er uens for holdet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Kast/grib er ikke korrekt udført for hele holdet eller Kast/grib er ikke ens for holdet med mindre det er tilsigtet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende koordination mellem krop/redskab	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Specifikke fradrag	
Sving, kredsninger og vendinger	
Overgange og retningsændringer forløber ikke harmonisk og dynamisk	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Rotationer	
Rotationer bliver brudt ved håndskifte	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Tril	
Tøndebånd ændre plan, retning eller hopper	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Andre fradrag	
En gymnast er ude af billedet/koreografien	0,4 point/gymnast pr gang
Der mangler/er for mange redskaber kontra antal af gymnaster på gulvet i koreografien.	0,4 point/redskab pr gang
Gymnast er ikke i berøring med redskab eller anden gymnast i slutningen af koreografien.	0,4 for hele holdet
Ved stor hændelse- flere ting går galt på samme tid	Max. 1,2 point/gang
Hjælp udefra samt nyt redskab	0,2 pr. gymnast/gang
Tab af redskab	0,1 pr. gymnast/gang

| U | UDFØRSEL dommerskema | REDSKABSSERIE | VIMPEL

Foruden de skitserede fradrag fra serie 1, er der følgende fradrag for arbejde med håndredskab.

	Fradrag
Generelle fradrag	
Redskabet rører utilsigtet krop/gulv	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets bevægelsesbaner bliver brudt	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets svævefase er uens for holdet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Kast/grib er ikke korrekt udført for hele holdet eller Kast/grib er ikke ens for holdet med mindre det er tilsigtet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende koordination mellem krop/redskab	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Specifikke fradrag	
Sving, kredsninger og ottetalsbevægelser	
Svingende udføres ikke med samme bevægelsesenergi	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Ottetalsbevægelser er ikke tydelige, bøjning/strækning af arme	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Vimpelbåndet smælder utilsigtet	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Spiraler	
Spiralerne udføres ikke med cirkelbevægelser i håndledet	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Spiralerne er uens og ikke fordelt over hele vimpelbåndet	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Serpentiner	
Serpentiner udføres ikke med vip i håndledet	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Serpentiner er uens og ikke fordelt over hele vimpelbåndet	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Udstrakt og/eller delvist udstrakt vimpel	
Vimpel har ikke en aktiv funktion og/eller manglende udstrækning	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Kast/grib	
Vimpelbåndet er ikke udstrakt i svævefasen	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Andre fradrag	
En gymnast er ude af billedet/koreografien	0,4 point/gymnast pr gang
Der mangler/er for mange redskaber kontra antal af gymnaster på gulvet i koreografien.	0,4 point/redskab pr gang
Gymnast er ikke i berøring med redskab eller anden gymnast i slutningen af koreografien.	0,4 for hele holdet
Ved stor hændelse - flere ting går galt på samme tid	Max. 1,2 point/gang
Hjælp udefra samt nyt redskab	0,2 pr. gymnast/gang
Knude på eller gymnast får ikke fat på enden af vimpelbåndet (snøvs)	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Tab af redskab	0,1 pr. gymnast/gang

| U | UDFØRSEL dommerskema | REDSKABSSERIE | KØLLER (kun efterskole)

Foruden de skitserede fradrag fra serie 1, er der følgende fradrag for arbejde med håndredskab.

	Fradrag
Generelle fradrag	
Redskabet rører utilsigtet krop/gulv	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets bevægelsesbaner bliver brudt	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Redskabets svævefase er uens for holdet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Kast/grib er ikke korrekt udført for hele holdet eller Kast/grib er ikke ens for holdet med mindre det er tilsigtet	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Manglende koordination mellem krop/redskab	0,1 point/gang max 0,4 point for hele serien
Specifikke fradrag	
Sving, kredsnings og ottetalsbevægelser	
Svingene udføres ikke med samme bevægelsesenergi	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Sving og kredsnings udføres ikke med en næsten strakt arm	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Ottetalsbevægelser er ikke tydelig med skiftevis bøjning/strækning af arme	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Møller	
Møller udføres ikke med strakte arme	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Møller udføres ikke med samlede hænder	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Rotationer	
Rotationer udføres ikke med strakte arme	0,1 point/gymnast max 0,3 point/øvelse
Andre fradrag	
En gymnast er ude af billedet/koreografien	0,4 point/gymnast pr gang
Der mangler/ er for mange redskaber kontra antal af gymnaster på gulvet i koreografien.	0,4 point/redskab pr gang
Gymnast er ikke i berøring med redskab eller anden gymnast i slutningen af koreografien	0,4 for hele holdet
Ved stor hændelse-flere ting går galt på samme tid	Max. 1,2 point/gang
Hjælp udefra samt nyt redskab	0,2 pr. gymnast/gang
Tab af redskab – skelner ikke mellem 1 kølle eller begge køller	0,1 pr. gymnast/gang

DOMMERSKEMA

TEKNISK

| T | **TEKNISK dommerskema** | Mikro | **FRI SERIE**

Række: <i>Mikro</i>	Stævne:	Hold og forening:
---------------------	---------	-------------------

Sæt O om de opnåede point.

Tekniske muligheder	Implemen- teret	Moderat udført	Korrekt udført	Kommentar
Krop				
1 kropsbølge	0,1	0,2	0,3	
1 kropssving	0,1	0,2	0,3	
1 kropsrotation/vrid	0,1	0,2	0,3	
1 lean	0,1	0,2	0,3	
1 kropsbøjning	0,1	0,2	0,3	
1 A krops-serie	0,1	0,2	0,3	
1 A krops-serie	0,1	0,2	0,3	
Balancer/pivot				
1 balance	0,1	0,2	0,3	
1 balance	0,1	0,2	0,3	
1 pivot (halv)	0,1	0,2	0,3	
Spring				
1 spring	0,1	0,2	0,3	
1 spring	0,1	0,2	0,3	
Armserie				
1 armserie	0,1	0,2	0,3	
Trinkombination				
Trinsekvens m. skift i rytme	0,1	0,2	0,3	
Trinsekvens m. arme/krop	0,1	0,2	0,3	
Akrobatiske/smidigheds bevægelser				
Akrobatisk element	0,1	0,2	0,3	
Akrobatisk element	0,1	0,2	0,3	
Split	0,1	0,2	0,3	
Spagat	0,1	0,2	0,3	
Ryg-smidighed	0,1	0,2	0,3	
Total (max 6,0)				

| T | **TEKNISK dommerskema** | Mini & Mini Mono | FRI SERIE

Række: <i>Mini / Mini mono</i>	Stævne:	Hold og forening:
---------------------------------------	----------------	--------------------------

Tekniske muligheder	Max point	Point	Kommentar
1 Kropsbølge	0,2		
1 Kropssving	0,2		
1 Kropsrotation/vridning	0,2		
1 Lean	0,2		
1 Lean	0,2		
1 Kropsbøjning	0,2		
1 A-kropsserie K + K	0,3		
1 A-kropsserie K + K	0,3		
1 B-Kropsserie K + K + K	0,4		
Krop i alt	2,2		
1 Balance (statisk/dynamisk)	0,1 - 0,2		
1 Balanceserie	0,3		
1 Spring	0,2		
1 Springserie	0,3		
2 Armserier á 0,2	0,4		
1 Trin / hoppesekvens	0,2		
1 Trin / hoppesekvens m. skift i rytme	0,3		
1 Trin / hoppesekvens m. krop / arme	0,3		
4 Smidighed à 0,2	0,8		
2 Akrobatiske à 0,1	0,2		
1 Kombinationsserie	0,3		
1 Kombinationsserie	0,3		
i alt	3,8		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Mini | **BOLD**

Række: <i>Mini</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 2 x føringer/balancer à 0,1	0,2		
Gr 2: 3 x variationer af tril à 0,1	0,3		
Gr 3:	1 x studseseerie m/temposkift à 0,2	0,2	
	1 x studsserie m/forflytninger à 0,2	0,2	
Gr 4:	1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,3	0,1 - 0,3	
Gr 5:	2 x andre udvekslinger á 0,1	0,2	
	1 x kast á 0,4	0,4	
Gr 6:	2 x samarbejde à 0,2	0,4	
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4	
Gr 7: 3 x venstrehånd à 0,1	0,3		
Gr 8: 2 x redskabskombi à 0,3	0,6		
Total / Redskabsteknik	3,5		

Krop	Max point	Point	Kommentar
5 x kropsbevægelser á 0,2	1,0		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2 - 0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2 - 0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2 - 0,3		
1 x spring	0,3		
1 x spring	0,3		
Total / Kropssværheder	2,5		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Mini | TOV

Række: <i>Mini</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 3 x sving/kredsning á 0,1	0,3		
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2		
Gr 3: 2 x sjippeserier á 0,2	0,4		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,3	0,1 - 0,3		
Gr 5:	2 x andre udvekslinger á 0,1	0,2	
	1 x kast á 0,4	0,4	
Gr 6:	2 x samarbejde á 0,2	0,4	
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4	
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 2 x redskabskombi á 0,3	0,6		
Total / Redskabsteknik	3,5		

Krop	Max point	Point	Kommentar
5 x kropsbevægelser á 0,2	1,0		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x spring	0,3		
1 x spring	0,3		
Total / Kropssværheder	2,5		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Mini | **TØNDEBÅND**

Række: <i>Mini</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 2 x sving/kredsning á 0,1	0,2		
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2		
Gr 3: 3 x vendinger á 0,1	0,3		
Gr 4: 2 x tril á 0,1	0,2		
Gr 5: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,3	0,1 - 0,3		
Gr 6:	1 x udveksling á 0,2	0,2	
	1 x kast á 0,4	0,4	
Gr 7:	2 x samarbejde á 0,2	0,4	
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4	
Gr 8: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 9: 2 x redskabskombi á 0,3	0,6		
Total / Redskabsteknik	3,5		

Krop	Max point	Point	Kommentar
5 x kropsbevægelser á 0,2	1,0		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x spring	0,3		
1 x spring	0,3		
Total / Kropssværheder	2,5		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Mini | **VIMPEL**

Række: <i>Mini</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 3 x sving/kredsning á 0,1	0,3		
Gr 2: 3 x serpenter á 0,1	0,3		
Gr 3: 3 x spiraler á 0,1	0,3		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,3	0,1 - 0,3		
Gr 5: 2 x udveksling á 0,1	0,2		
1 x kast á 0,4	0,4		
Gr 6: 2 x samarbejde á 0,2	0,4		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 2 x redskabskombi á 0,3	0,6		
Total / Redskabsteknik	3,5		

Krop	Max point	Point	Kommentar
5 x kropsbevægelser á 0,2	1,0		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x balance (Statisk/Dynamisk)	0,2-0,3		
1 x spring	0,3		
1 x spring	0,3		
Total / Kropssværheder	2,5		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Pige og Tweens | FRI SERIE

Række: <i>Pige / Tweens</i>	Stævne:	Hold og forening:
-----------------------------	---------	-------------------

Tekniske muligheder	Max point	Point	Kommentar
1 kropsbølge	0,2		
1 kropssving	0,2		
1 kropsrotation /vridning	0,2		
1 kropsbøjning	0,2		
1 lean	0,2		
1 contraction	0,2		
1 release	0,2		
1 A-kropsserie K + K	0,3		
1 A-kropsserie K + K	0,3		
1 B-kropsserie K+K+K	0,4		
1 B-kropsserie K+K+K	0,4		
Krop i alt	2,8		
1 balance (statisk/dynamisk)	0,2		
1 balance (statisk/dynamisk)	0,2		
1 balancerie	0,3		
1 spring	0,2		
1 spring	0,2		
1 springserie	0,3		
1 trin/hop i kombination med arme/krop	0,3		
1 akrobatik	0,1		
1 akrobatik	0,1		
1 akrobatik	0,1		
1 smidighed	0,1		
1 smidighed	0,1		
1 smidighed	0,1		
1 kombinationsserie	0,3		
1 kombinationsserie	0,3		
1 kombinationsserie	0,3		
i alt	3,2		
Total / max point	6,0		

| T | **TEKNISK dommerskema** | Pige | **BOLD**

Række: <i>Pigerækken</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 2 x føring/balance à 0,1	0,2		
Gr 2: 3 x tril à 0,1	0,3		
Gr 3: 2 x studseserier à 0,1	0,2		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning à 0,1 m/kropsdrejning à 0,2	0,1 - 0,2		
Gr 5: 2 x udvekslinger à 0,1	0,2		
1 x kast over 4 m à 0,3	0,3		
Gr 6: 2 x samarbejde à 0,2	0,4		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 3 x redskabskombi à 0,3	0,9		
Gr 9: 1 x arbejde med 2 bolde à 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast i balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Bold: kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring			
Bold: grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter			
Bold: tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i balance			
Bold: serier af tre små tril på kroppen i forskellige retninger			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2	0,6		
3 x Spring á 0,2	0,6		
Total / Kropssværdheder	2,0		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Pige | TOV

Række: <i>Pigerækken</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 3 x sving/kredsning á 0,1	0,3		
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2		
Gr 3: 2 x sjippeserier m/variation á 0,1	0,2		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,1 - 0,2		
Gr 5: 2 x udveksling á 0,1	0,2		
1 x kast over 4 m á 0,3	0,3		
Gr 6: 2 x samarbejde á 0,2	0,4		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 3 x redskabskombi á 0,3	0,9		
Gr 9: 1 x arbejde med 2 tove á 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast i balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Tov: kast/grib til sig selv i balance,pivot,spring			
Tov: spring igennem toV			
Tov: sejl/lasso			
Tov: kast af udstrakt toV			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2	0,6		
3 x Spring á 0,2	0,6		
Total / Kropssværheder	2,0		
Total / max point	6,0		

| T | **TEKNISK dommerskema** | Pige | **TØNDEBÅND**

Række: <i>Pigeraækken</i>	Stævne:	Hold og forening:
----------------------------------	----------------	--------------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 2 x sving/kredsning á 0,1	0,2		
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2		
Gr 3: 2 x vendinger á 0,1	0,2		
Gr 4: 1 x tril á 0,1	0,1		
Gr 5: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,2		
Gr 6: 2 x udveksling á 0,1	0,2		
1 x kast over 4 m á 0,3	0,3		
Gr 7: 3 x samarbejde á 0,2	0,4		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 8: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 9: 3 x redskabskombi á 0,3	0,9		
Gr 10: 1 x arbejde med 2 tøndebånd á 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast el. grib i balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
TB: kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring			
TB: passage igennem TB i spring			
TB: kast m/rotation om TB egen akse			
TB: Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance			
TB: Langt tril over min. 2 kropsdele			
TB: Spring med byt af TB under ben			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2	0,6		
3 x Spring á 0,2	0,6		
Total / Kropssværdheder	2,0		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Pige | **VIMPEL**

Række: <i>Pigerækken</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 3 x sving/kredsning á 0,1	0,3		
Gr 2: 3 x serpenter á 0,1	0,2		
Gr 3: 2 x spiraler á 0,1	0,2		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,1 - 0,2		
Gr 5: 2 x alm. Udvekslinger á 0,1	0,2		
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3		
Gr 6: 2 x samarbejde á 0,2	0,4		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 3 x redskabskombi á 0,3	0,9		
Gr 9: 1 x arbejde med 2 vimpler á 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast el. grib balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Vimpel: kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring			
Vimpel: spring igennem vimplen			
Vimpel: serie af min.3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige)			
Vimpel: serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 krops-planer			
Vimpel: spiraler omkring vimpelpinden/armen			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2	0,6		
3 x Spring á 0,2	0,6		
Total / Kropssværdheder	2,0		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Junior, Senior fri og Senior | **FRI SERIE**

Række: <i>Junior / Senior</i>	Stævne:	Hold og forening:
-------------------------------	---------	-------------------

Tekniske muligheder	Max point	Point	Kommentar
Gruppe 1 - krop:			
1 kropsbølge	0,2		
1 kropsbølge	0,2		
1 kropssving	0,2		
1 kropssving	0,2		
Frit valg mellem kropsserier (max 4 serier)	Max. 2,0		
2 krop/A	0,3		
3 krop/B	0,4		
4 krop/C	0,5		
Gruppe 2 - balancer:			
1 statisk/dynamisk balance (A=0,1/ B=0,2)	0,1 - 0,2		
1 balanceserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)	0,2 - 0,4		
Gruppe 3 - spring:			
1 spring (A=0,1/ B=0,2)	0,1 - 0,2		
1 springserie (A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)	0,2 - 0,4		
i alt uden kombinationsserier	4,0		

Kombinationsserier			
(A+A=0,2/ A+B=0,3/ B+B=0,4)			
Kropsserier + balance			
Balance + kropsserier			
Kropsserier + spring			
Spring + kropsserier			
Spring + balance eller Balance + spring			
i alt kombinationsserier	3,2		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Junior og Senior | **BOLD**

Række: <i>Junior / Senior</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------------------------	----------------	--------------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 1 x føring/balance à 0,1	0,1		
Gr 2: 1 x tril à 0,1	0,1		
Gr 3:	1 x studseserie m/temposkift à 0,1	0,1	
	1 x studsserie m/forflytninger à 0,1	0,1	
Gr 4:	1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning à 0,1 m/kropsdrejning à 0,2	0,1 - 0,2	
Gr 5:	2 x udvekslinger à 0,1	0,2	
	1 x kast over 4 m à 0,3 point	0,3	
Gr 6:	3 x samarbejde à 0,2	0,6	
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4	
Gr 7:	3 x venstrehånd á 0,1	0,3	
Gr 8:	5 x redskabskombi à 0,2	1,0	
Gr 9:	1 x arbejde med 2 bolde à 0,2	0,2	
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast i balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Bold: kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring			
Bold: grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter			
Bold: tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i balance			
Bold: serier af tre små tril på kroppen i forskellige retninger			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2 (A=0,1 / B=0,2) - min. 1 dynamisk	0,6		
3 x Spring á 0,2 (A=0,1 / B=0,2)	0,6		
Total / Kropssværheder	2,0		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Junior og Senior | TOV

Række: <i>Junior / Senior</i>	Stævne:	Hold og forening:
-------------------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 1 x sving/kredsning á 0,1	0,1		
Gr 2: 1 x rotationer á 0,1	0,1		
Gr 3: 2 x sjippeserier m/variation á 0,1	0,2		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,1 - 0,2		
Gr 5:	2 x udveksling á 0,1	0,2	
	1 x kast over 4 m á 0,3	0,3	
Gr 6:	3 x samarbejde á 0,2	0,6	
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4	
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 5 x redskabskombi á 0,2	1,0		
Gr 9: 1 x arbejde med 2 tove á 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast i balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Tov: kast/grib til sig selv i balance,pivot,spring			
Tov: spring igennem tov			
Tov: sejl/lasso			
Tov: kast af udstrakt tov			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2 (A=0,1 / B=0,2) - min. 1 dynamisk	0,6		
3 x Spring á 0,2 (A=0,1 / B=0,2)	0,6		
Total / Kropssværdheder	2,0		
Total / max point	6,0		

| T | **TEKNISK dommerskema** | Junior og Senior | **TØNDEBÅND**

Række: <i>Junior / Senior</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------------------------	----------------	--------------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 1 x swing/kredsning á 0,1	0,1		
Gr 2: 1 x rotationer á 0,1	0,1		
Gr 3: 1 x vendinger á 0,1	0,1		
Gr 4: 1 x tril á 0,1	0,1		
Gr 5: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,2		
Gr 6: 2 x udveksling á 0,1	0,2		
1 x kast over 4 m á 0,3	0,3		
Gr 7: 3 x samarbejde á 0,2	0,6		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 8: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 9: 5 x redskabskombi á 0,2	1,0		
Gr 10: 1 x arbejde med 2 tøndebånd á 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast el. grib i balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
TB: kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring			
TB: passage igennem TB i spring			
TB: kast m/rotation om TB egen akse			
TB: Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance			
TB: Langt tril over min. 2 kropsdele			
TB: Spring med byt af TB under ben			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2 (A=0,1 / B=0,2) - min. 1 dynamisk	0,6		
3 x Spring á 0,2 (A=0,1 / B=0,2)	0,6		
Total / Kropssværdheder	2,0		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Junior og Senior | **VIMPEL**

Række: <i>Junior / Senior</i>	Stævne:	Hold og forening:
--------------------------------------	----------------	--------------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 1 x sving/kredsning á 0,1	0,1		
Gr 2: 1 x serpentiner á 0,1	0,1		
Gr 3: 2 x spiraler á 0,1	0,2		
Gr 4: 1 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,1 - 0,2		
Gr 5: 2 x alm. Udvekslinger á 0,1	0,2		
1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3		
Gr 6: 3 x samarbejde á 0,2	0,6		
1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4		
Gr 7: 3 x venstrehånd á 0,1	0,3		
Gr 8: 5 x redskabskombi á 0,2	1,0		
Gr 9: 1 x arbejde med 2 vimpler á 0,2	0,2		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast el. grib balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Vimpel: kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring			
Vimpel: spring igennem vimplen			
Vimpel: serie af min.3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige)			
Vimpel: serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 krops-planer			
Vimpel: spiraler omkring vimpelpinden/armen			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2 (A=0,1 / B=0,2) - min. 1 dynamisk	0,6		
3 x Spring á 0,2 (A=0,1 / B=0,2)	0,6		
Total / Kropssværdheder	2,0		

Total / max point	6,0		
--------------------------	------------	--	--

| T | **TEKNISK dommerskema** | Senior | **KØLLER** (kun efterskole)

Række: <i>Senior</i>	Stævne:	Hold og forening:
----------------------	---------	-------------------

Redskab	Max point	Point	Kommentar
Gr 1: 2 x sving/kredsning á 0,1	0,2		
Gr 2: 2 x rotationer á 0,1	0,2		
Gr 3: 1 x bevægelse med 2 køller i en hånd á 0,1	0,1		
Gr. 4 1 x møller á 0,2	0,2		
Gr 5: 2 x kast til sig selv: u/kropsdrejning á 0,1 m/kropsdrejning á 0,2	0,1 - 0,4		
Gr 6:	2 x alm. Udvekslinger á 0,1	0,2	
	1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3	
Gr 7:	2 x samarbejde á 0,2	0,6	
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4	
Gr 8: 5 x redskabskombi á 0,2	1,0		
Total / Redskabsteknik	3,6		

4 x Bonus á 0,1	Max point	Point	Kommentar
Udveksling m/kast el. grib balance/pivot/spring	0,4		
To successive udvekslinger			
Køller: Kast af én kølle vha. af den anden kølle			
Køller: Assymetrisk bevægelse med køllerne i en kropssvæathed – begge køller skal være i bevægelse, men i hvert sit plan og/eller retning			
Køller: kast af to ulåste kølle til en selv			
Total / Bonus	0,4		

Krop	Max point	Point	Kommentar
1 x Kropsbølge	0,1		
1 x Kropsving	0,1		
6 x anden kropsbevægelse á 0,1	0,6		
3 x Balance (statisk/dynamisk) á 0,2 (A=0,1 / B=0,2) - min. 1 dynamisk	0,6		
3 x Spring á 0,2 (A=0,1 / B=0,2)	0,6		
Total / Kropssvæathed	2,0		
Total / max point	6,0		

DOMMERSKEMA

KUNSTNERISK

| K | **KUNSTNERISK dommerskema** | FRI SERIE | Mikro

Række: <i>Mikro</i>	Stævne:	Hold og forening:
---------------------	---------	-------------------

Sæt ○ om de opnåede point.

Kunstneriske muligheder				
Musik, kropsudtryk og tempo				Point
Musikforståelse og Timing	0,1	0,2	0,3	
Brug af musikken	0,1	0,2	0,3	
Variation af Tempo	0,1	0,2	0,3	
Koreografiens struktur				
Opstillinger	0,1	0,2	0,3	
Brug af Planer	0,1	0,2	0,3	
Brug af Retninger	0,1	0,2	0,3	
Bevægelsesmæssig alsidighed (godkendes ved tydelig implementering i serien)				
Brug af h/v ben i balancer	-	0,2	-	
Brug af h/v ben i spring	-	0,2	-	
Brug af h/v ben i smidighed	-	0,2	-	
Variation i balancer (dynamisk/statisk)	-	0,2	-	
Variation i spring (afsæt)	-	0,2	-	
Samarbejds elementer (godkendes ved tydelig implementering i serien)				
Teamsamarbejde	-	0,2	-	
Par- eller trio-samarbejde	-	0,2	-	
Overgange med samarbejde	-	0,2	-	
Kanon-element	-	-	0,3	
Selvstændighed				
Afhængighed af instruktør	0,1	0,2	0,3	
Total				

Kommentar:

| K | KUNSTNERISK dommerskema | FRI SERIE

Række:	Stævne:	Hold og forening:
--------	---------	-------------------

Gymnastisk kvalitet	Max point	Point	Kommentar
Bevægelsesteknik (GPR)	0,1 - 0,2		
Bevægelserne er sammenkædet flydende	0,1 - 0,2		
Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende	0,1 - 0,2		
Passende færdigheder	0,1 - 0,2		
Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v.	0,1 - 0,3		
Harmoni, helhed	0,1 - 0,2		
Total / Gymnastik kvalitet	1,3		

Struktur	Max point	Point	Kommentar
Koreografien er en vedvarende harmoni	0,1		
Opbygningen er varieret, v/h hånd/ben/bev. grp.	0,1 - 0,2		
Variation i brug af kropsbevægelser (min. 3)	0,1		
Variation i brug af balancer <i>MINI (min. 3) PIGE/TWEENS (min. 4) JUNIOR/SENIOR (min. 4 heraf min. 1 dynamisk)</i>	0,1		
Variation i brug af spring <i>MINI (min. 3) PIGE/TWEENS/JUNIOR/SENIOR (min. 4)</i>	0,1		
Alsidig brug af figurer (min. 3)	0,1		
Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3)	0,1 - 0,2		
Figurer antal	0,1		
Brug af alle planer	0,1		
Brug af alle retninger	0,1		
Udnyttelse af gulvfladen	0,1		
Total / Struktur	1,3		

Originalitet og udtryk	Max point	Point	Kommentar
Koreografi skal være udtryksfuld	0,1		
Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende	0,1 - 0,2		
Koreografien er æstetisk	0,1		
Kropssprog udtryksfuld	0,1 - 0,2		
Bevægelser/stil/musik er i overensstemmelse og varieret	0,1 - 0,3		
Originalitet - bevægelser og figurer	0,1 - 0,2		
Variation af tempo og dynamik	0,1 - 0,2		
Højdepunkter tydelige	0,1		
Total / Originalitet og udtryk	1,4		

Total	4,0		
--------------	------------	--	--

Fradrag		Point	Kommentar
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng	0,2		
Musik opfattes som baggrundsmusik	0,1 - 0,3		
Musik og koreografi skal slutte samtidig	0,1		
Fejl i koreografi - stop i koreografi	0,1 pr. gang		
Uæstetisk/uens dragt eller for kort/langt skørt	0,3		
Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) ens for alle	0,3		
Makeup og neglelak (mini/mini mono) / Ansigts make-up (pige)	0,3		
Engangshårfarve/skumhårfarve	0,3		
Hjælp fra instruktør eller andre udefra	0,3		
Total / Fradrag			

Total - inkl. fradrag			
------------------------------	--	--	--

| K | KUNSTNERISK dommerskema | REDSKABSSERIE

Række:		Stævne:	Hold og forening:	
Gymnastisk kvalitet		Max point	Point	Kommentar
Bevægelsesteknik (GPR)		0,1 - 0,2		
Bevægelserne er sammenkædet flydende krop/redskab		0,1 - 0,2		
Bevægelsesserierne er sammenkædet flydende		0,1 - 0,2		
Passende færdigheder		0,1 - 0,2		
Vise færdigheder, bevægelighed, styrke m.v.		0,1 - 0,3		
Harmoni, helhed		0,1 - 0,2		
Total / Gymnastik kvalitet		1,3		
Struktur		Max point	Point	Kommentar
Koreografien er en vedvarende harmoni		0,1		
Opbygningen er varieret, krop/aktiv redsk/bev. gpr.		0,1 - 0,2		
Variation i brug af kropsbevægelser/redskab (min. 3)		0,1		
Variation i brug af balancer/redskab MINI-PIGE (min. 3) JUNIOR/SENIOR (min. 3 heraf min. 1 dynamisk)		0,1		
Variation i brug af spring/redskab MINI (min. 2) PIGE/JUNIOR/SENIOR (min. 3)		0,1		
Alsidig brug af figurer		0,1		
Overgange/forflytninger er flydende og alsidige (min. 3)		0,1 - 0,2		
Figurer antal		0,1		
Brug af alle planer		0,1		
Brug af alle retninger		0,1		
Udnyttelse af gulvfladen		0,1		
Total / Struktur		1,3		
Originalitet og udtryk		Max point	Point	Kommentar
Koreografi skal være udtryksfuld bev./redskab		0,1		
Udtryk og stil passer til gruppen og er vedvarende		0,1 - 0,2		
Koreografien er æstetisk		0,1		
Kropssprog udtryksfuld		0,1 - 0,2		
Bevægelser/stil/musik er i overensstemmelse og varieret		0,1 - 0,3		
Originalitet - bevægelser og figurer		0,1 - 0,2		
Variation af tempo og dynamik bev./redskab		0,1 - 0,2		
Højdepunkter tydelige		0,1		
Total / Originalitet og udtryk		1,4		
Total		4,0		
Frdrag			Point	Kommentar
Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng		0,2		
Musik opfattes som baggrundsmusik		0,1 - 0,3		
Musik og koreografi skal slutte samtidig		0,1		
Fejl i koreografi - stop i koreografi		0,1 pr. gang		
Passivt redskab		0,1 pr. gang		
Uæstetisk/uens dragt eller for kort/langt skørt		0,3		
Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) ens for alle		0,3		
Makeup og neglelak (mini) / Ansigts make-up (pige)		0,3		
Engangshårfarve/skumhårfarve		0,3		
Hjælp fra instruktør eller andre udefra		0,3		
Total / Frdrag				
Total - inkl. frdrag				