

Ritmisk Gymnastik

DOMMERSKEMAER - FLERE HOLD

FOR

GymDanmarks

GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER

Version oktober 2025



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

TEKNISK	3
T TEKNISK dommerskema Mini & Mini Mono FRI SERIE	4
T TEKNISK dommerskema Mini BOLD	5
T TEKNISK dommerskema Mini TOV	6
T TEKNISK dommerskema Mini TØNDEBÅND	7
T TEKNISK dommerskema Mini VIMPEL	8
T TEKNISK dommerskema Pige og Tweens FRI SERIE	9
T TEKNISK dommerskema Pige BOLD	10
T TEKNISK dommerskema Pige TOV	11
T TEKNISK dommerskema Pige TØNDEBÅND	12
T TEKNISK dommerskema Pige VIMPEL	13
T TEKNISK dommerskema Junior, Senior fri og Senior FRI SERIE	14
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior BOLD	15
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior TOV	16
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior TØNDEBÅND	17
T TEKNISK dommerskema Junior og Senior VIMPEL	18
T TEKNISK dommerskema Senior KØLLER (kun efterskole)	19
 KUNSTNERISK	 20
K KUNSTNERISK dommerskema FRI SERIE	21
K KUNSTNERISK dommerskema REDSKABSSERIE	22

DOMMERSKEMA

TEKNISK

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

Tekniske muligheder	Max point	Holdnavn og forening					
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**

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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 studseseerie 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						
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

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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						
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**

Redskab			Max point	Holdnavn og forening					
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						
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**

Redskab			Max point	Holdnavn og forening					
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						
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 / Kropssværdheder	2,5						

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

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

Tekniske muligheder	Max point	Holdnavn og forening					
1 kropssving	0,2						
1 kropsbølge	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 balanceserie	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**

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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 à 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						
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						
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

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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 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 tove á 0,2	0,2						
Total / Redskabsteknik		3,6						

4 x Bonus á 0,1		Max point						
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						
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 | TØNDEBÅND

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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						
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						
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 | **VIMPEL**

Redskab			Max point	Holdnavn og forening					
Gr 1:	3 x sving/kredsning á 0,1		0,3						
Gr 2:	3 x serpentiner 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 à 0,1		0,2						
	1 x Kast over 4 m á 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 vimpler á 0,2		0,2						
Total / Redskabsteknik			3,6						
4 x Bonus á 0,1			Max point						
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						
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** | Junior, Senior fri og Senior | **FRI SERIE**

Tekniske muligheder	Max point	Holdnavn og forening					
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**

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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						
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						
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 | TOV

Redskab			Max point	Holdnavn og forening					
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						
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						
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**

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
Gr 1:	1 x sving/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						
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						
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 | **VIMPEL**

Redskab			Max point	Holdnavn og forening					
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 à 0,1		0,2						
	1 x Kast over 4 m á 0,3		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 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						
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						
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)**

Redskab		Max point	Holdnavn og forening					
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 à 0,1	0,2						
	1 x Kast over 4 m á 0,3	0,3						
Gr 7:	2 x samarbejde à 0,2	0,6						
	1 x samarbejde m/kast á 0,4	0,4						
Gr 8:	5 x redskabskombi à 0,2	1,0						
Total / Redskabsteknik		3,6						
4 x Bonus á 0,1		Max point						
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 kropssværhed – 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						
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						

DOMMERSKEMA

KUNSTNERISK

| K | KUNSTNERISK dommerskema | FRI SERIE

Gymnastisk kvalitet	Max point	Holdnavn og forening							
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 / Gymnastisk kvalitet	1,3								
Struktur	Max point								
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								
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									
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

Gymnastisk kvalitet	Max point	Holdnavn og forening							
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								
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								
Alsided brug af figurer	0,1								
Overgange/forflytninger er flydende og alsidede (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								
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								
Fradrag									
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 / Fradrag									
Total - inkl. fradrag									