

Rytmisk Gymnastik

GENERELT REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

STJERNE GRAND PRIX

Mikro, Mini Mono & Tweens

Version august 2026



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Generel stævnestruktur	3
Generelle deltagerbestemmelser	4
Musik	4
Dragt og makeup	5
Gulvareal og instruktørens rolle under koreografien	5
Skader og uforudsete hændelser	5
Stævneansvarlig	6
Klager	6
Spørgsmål	7

Generel stævnestruktur

Stjerne Grand Prix er en gren inden for Grand Prix gymnastikken og er målrettet foreningernes Mikro-, Mini Mono- og Tweens-gymnaster. Konkurrenceformen har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik og er åben for alle foreninger, der er medlem af GymDanmark.

Stjerne Grand Prix er en god indgang til Grand Prix Rytme gymnastikken.

- Stjerne Grand Prix er for hold.
- Der er frit musikvalg i alle rækker.
- Instruktøren kan frit vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se specifikke reglementer for de enkelte aldersgrupper.
- Stjerne Grand Prix er uden offentlig karaktergivning og med én koreografi, en fri serie uden håndredskab. Rækker med 1 serie: Mikro (6-10 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år).
- Ved deltagelse i Stjerne Grand Prix skal der indløses begynderlicens via GymDanmark

Ved afvikling af alle Grand Prix Rytme konkurrencer respekteres reglerne i [GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser](#). Her skal fremhæves §4 *Det er ikke tilladt gymnaster at stille op for mere end én forening i samme sæson i samme disciplin.*

Mikrorække 6-10 år	Mini Mono 8-12 år, Tweens rækken 12-16 år
• Bedømmes - uden offentlig karakter/placering • Instruktøren modtager udtalelse/feedback fra kunstnerisk og teknisk • Alle gymnaster modtager en anerkendelse • Bedømmes efter mikro reglement • Deltagerantal frit • Begynder licens	• Bedømmes - uden offentlig karakter • Alle hold placeres i tre kategorier ud fra bedømmelse interval (guld, sølv, bronze) • Instruktøren modtager udtalelse/feedback fra kunstnerisk og teknisk • Alle gymnaster modtager en anerkendelse • Deltagerantal frit • Mini Mono bedømmes efter Mini reglement • Tweens bedømmes efter Pigerække reglement • Begynder licens

Kun gældende for Mini Mono og Tweens rækkerne:

Holdene placeres i tre kategorier, guld, sølv og bronze, ud fra følgende intervaller:

- Guld 12-20 point
- Sølv 7-11 point
- Bronze 0-6 point

Tilmelding til Stjerne Grand Prix skal ske via GymDanmark's hjemmeside, www.gymdanmark.dk

Generelle deltagerbestemmelser

Man betragtes som deltager ved **Stjerne Grand Prix**, når man fremgår på GymDanmarks officielle deltagerliste for det pågældende stævne, og har indløst gyldig GymDanmark licens.

Alle gymnaster iført dragt – uanset om de deltager aktivt på gulvet eller står som reserver – skal fremgå af deltagerlisten og overholde gældende regler (f.eks. vedrørende alder, dragt, make-up m.v.).

Holdliste med navn og licensnummer på alle gymnaster skal uploades via [KSIS](#), når RG Komiteen giver besked om, at systemet er åbent. Manglende upload af deltageroplysninger inden den angivne frist medfører et gebyr på **kr. 500,- pr. stævne pr. hold**.

Alle gymnaster skal ved alle konkurrencer kunne fremvise sygesikringskort. Dette gøres for at sikre, at deltagerens navn og alder stemmer overens med tilmeldingen. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.

- På **ét** hold er det tilladt max **to** navngivne gymnaster at være **ét** år ældre. Alle tilmeldte gymnaster på et hold betegnes som en del af holdet, uanset om de deltager aktivt på gulvet eller ej.
- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold.
- Det er tilladt at benytte én gang – dvs. én gymnast, der deltager på to hold. Et hold må dog ikke både låne og udlåne en gymnast. Det betyder, at et hold kun må være involveret i én gangordning – enten ved at låne en gymnast fra et andet hold eller udlåne en gymnast til et andet hold, men ikke begge dele.

Bemærk: Ved deltagelse i Stjerne Grand Prix skal gymnasten fylde 6 år, i året hvor stævnet afvikles.

RG Komiteen anbefaler, at alle tilmeldte gymnaster deltager aktivt på gulvet ved Stjerne Grand Prix, medmindre særlige forhold – såsom skade – forhindrer gymnastens deltagelse.

Række	Alder	Årgang sæson 2026/2027	Årgang sæson 2027/2028	Årgang sæson 2028/2029
Stjerne Grand Prix				
Mikro	6 - 10 år	2017 - 2021	2018 - 2022	2019 - 2023
Mini Mono	8 - 12 år	2015 - 2019	2016 - 2020	2017 - 2021
Tweens	12 - 16 år	2011 - 2015	2012 - 2016	2013 - 2017

Musik

Musikken skal uploades via [KSIS](#), når RG Komiteen giver besked om, at systemet er klar til at modtage musik til det pågældende stævne. Det er vigtigt at overholde den oplyste frist for indsendelse. Ved manglende upload af musik inden fristen opkræves der et gebyr på **kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold**.

I tilfælde af udefrakommende årsager til **musik problemer** – f.eks. forkert afvikling af musik eller tekniske problemer med musikanlægget – kan instruktøren anmode om et møde med stævneansvarlig umiddelbart efter udførelsen af koreografien. Musikansvarlig (musik-passer) skal indkaldes for at klarlægge årsagen til hændelsen. Der kan i særlige tilfælde aftales, at koreografien må udføres igen.

Det er ikke tilladt at benytte musik til at komme ind på eller ud fra gulvet i forbindelse med udførelse af koreografien. Når holdet er blevet præsenteret, skal det gå direkte på gulvet og starte koreografien.

Overtrædelse af denne bestemmelse vil medføre **fradrag** – se fradragstabel i bedømmelsesreglementet. Bedømmelsesreglementet findes på www.gymdanmark.dk under *Rytmask Gymnastik > Reglementer*.

Dragt og makeup

Dragten skal være stramtsiddende og kan være med eller uden ærmer og ben – for eksempel en heldragt, en kort kjole eller en gymnastikdragt med eller uden et kort skørt. Det er tilladt at udvikle dragtsnittet, så længe dragten ikke slører de gymnastiske bevægelser eller virker uæstetisk. Dragt og beklædning (strømpebukser, tåsko mv.), skal være ens for hele holdet.

I Mikro- og Mini Mono-rækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup, pynt i ansigtet eller neglelak. Det er dog tilladt med begrænset glimmer i håret.

I Tweens-rækken er det ligeledes ikke tilladt at anvende makeup eller pynt i ansigtet. Det er dog tilladt at benytte mascara, neglelak og begrænset glimmer i håret.

I alle rækker gælder det, at brug af engangshårfarve (f.eks. skumhårfarve) ikke er tilladt ved konkurrencer. Anvendelse af makeup, neglelak eller hårfarve i strid med reglerne vil medføre fradrag – se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

Gulvareal og instruktørens rolle under koreografien

Stjerne Grand Prix afvikles på tæppe med en gulvstørrelse på **14 x 14 meter**, målt til tæppekant. Ved stævner skal gulvets afgrænsning være tydeligt markeret, og der skal samtidig markeres en **instruktørboks**, som skal være synlig for dommerne og placeret, så den så vidt muligt ikke er til gene for publikum.

I **mikrorækken** er det tilladt for instruktørerne at hjælpe gymnasterne ind på gulvet. Derudover må én (1) instruktør sidde foran dommerbordet og yde hjælp under hele koreografien. Øvrige instruktører skal opholde sig i instruktørboksen.

I **Mini Mono- og Tweens-rækkerne** er det ikke tilladt for instruktøren at hjælpe holdet ind på gulvet. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet, må der ikke ydes yderligere hjælp, og under hele gennemførelsen af koreografien skal instruktøren opholde sig i den markerede instruktørboks.

Hjælp defineres som f.eks. at vise gymnaster, hvor de skal stå, klappe, nikke, tale eller på anden måde guide dem. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen, men skal forholde sig passivt i instruktørboksen i hjørnet af gulvet.

Overtrædelse af disse bestemmelser vil medføre **fradrag** – se fradragstabel i bedømmelsesreglementet. Bedømmelsesreglementet findes på www.gymdanmark.dk under *Rytmask Gymnastik > Reglementer*.

Skader og uforudsete hændelser

Hvis en gymnast bliver skadet, eller der opstår en situation under udførelsen af koreografien, som medfører, at holdet ikke kan fuldføre programmet, er det tilladt at gentage koreografien én gang. Gentagelsen skal finde sted umiddelbart efter afbrydelsen, og kan udføres med enten den samme gymnast eller en reserve gymnast. Instruktøren skal straks gøre opmærksom på ønsket om at afbryde serien ved at henvende sig direkte til dommerbordet.

Hvis der er gymnaster, som på forhånd er skadede og derfor ikke kan gå på gulvet, skal dette meldes skriftligt til RG Komiteen på mail: RG@gymdanmark.dk senest dagen før konkurrencen, og det skal samtidig meddeles til dommeransvarlig i hallen ved ankomst.

Stævneansvarlig

Ved hvert stævne udpeges der **tre stævneansvarlige**:

1. Formanden for RG Komiteen,
2. Dommertovholder for stævnet,
3. En udvalgt dommer, der dømmer gennemgående hele dagen og/eller hele stævnet.

De stævneansvarlige skal repræsentere minimum to forskellige foreninger, og de to personer med dommerkompetencer skal repræsentere hver sin forening. Hvis RG-formanden ikke er til stede, udpeges et andet medlem af RG Komiteen i stedet.

En stævneansvarlig anses som inhabil, hvis en klage eller tvist vedrører eller er indgivet af vedkommendes egen forening. I sådanne tilfælde udpeges en anden RG-repræsentant eller dommer til at behandle sagen. Denne skal vælges, så der stadig er mindst to foreninger repræsenteret i behandlingen.

Under stævnet er det udelukkende de stævneansvarlige, der må kontakte dommerne.

Opgaver for de stævneansvarlige på dagen

- Sikre, at stævnet afvikles i overensstemmelse med gældende reglementer og regler.
- Videregive ændringer i holddeltagelse og/eller dommerantal til beregnerne og dommerne.
- Modtage klager indgivet under stævnet og behandle disse med henblik på endelig afgørelse.
- Hvis en klage eller tvist ikke kan afgøres på stævnedagen, skal sagen løftes videre til relevant arbejdsudvalg eller RG Komiteen for endelig afgørelse.

Klager

Klager over hændelser under stævnet skal indgives skriftligt og være afleveret inden stævnets afslutning, dvs. inden præmieoverrækkelsen er afsluttet.

Klager kan afleveres til én af følgende personer:

- Speaker
- Dommeransvarlig
- Konkurrenceansvarlig
- RG Komiteens kontaktperson for konkurrencen
- Andet medlem af RG Komiteen

Spørgsmål

Har du spørgsmål, kontakt RG Komiteen på: rg@gymdanmark.dk