



GymDanmark

gymnastik & fitness



FOTOGRAF
Anette Wolfen

Jonas Madsen
FOTOGRAF

Rytmisk Gymnastik – Mikro og Mini

Sæson 2026-2027

1	INDLEDNING	4
2	BESTEMMELSERNES GYLDIGHED	4
3	DELTAGELSE	4
4	ØKONOMI	4
5	DISPENSATION	4
6	KONKURRENCEFORMAT – SÆRLIGT FOR STJERNE OG MINI A	5
6.1	BEDØMMELSE OG KARAKTERER	5
6.2	IND- OG UDMARCH	5
6.3	DIPLOM + MEDALJER	5
6.4	PRÆSENTATION INDEN SERIE	5
6.5	TRÆNERHJÆLP	5
7	FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER	6
7.1	REDSKAB	6
7.2	KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB	6
7.3	AFBRUDT SERIE	6
7.4	DRAGT	7
7.5	ANDRE FRADRAG	7
8	DOMMERE	7
8.2	JUNIORDOMMER	7
8.3	DOMMERKONTAKT	7
8.4	DOMMERSAMMENSÆTNING	8
9	INDIVIDUELLE RÆKKER – OVERSIGT	9
10	DIFFICULTY KRAV	9
10.2	MIKRO-STJERNE	10
10.3	MINI STJERNE - FRI	11
10.4	MINI STJERNE - REDSKAB	12
10.6	MINI A - FRI	13
10.7	MINI A - REDSKAB	14
11	TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp	15
11.1	DIFFICULTY OF BODY (DB) - KROPSSVÆRHEDER	15
11.2	KROPSBØLGER (W)	15
11.3	AKROBATISK KOMBINATION (AK)	15
11.4	SMIDIGHEDSELEMENTER	16
11.5	BASIS-REDSKABSHÅNDTERINGER	16
11.6	HØJT KAST AF REDSKAB MED/UDEN ROTATION (R)	16
11.7	REDSKABSSVÆRHED (DA)	17
12	ARTISTISKE KRAV	19
12.2	MUSIKFORSTÅELSE	20
12.3	RYTMESKEVENSER	20
12.4	BEVÆGELSESKVALITET	20
12.5	GULVAREAL	20
12.6	KOREOGRAFISK VARIATION	20
12.7	STOP I SERIEN	20
12.8	ANDRE FRADRAG	20

13	TEKNISK UDFØRELSE	21
14	YDERLIGERE GENERELLE FRADrag VED KONKURRENCER:.....	21
15	RSG - KONTAKTPERSONER	22
16	KONKURRENCER – SÆSON 26/27	23
17	BILAG	24
17.1	Obligatoriske kropssværheder	24
17.2	Smidighedselementer	25
17.3	Redskabshåndteringer – Redskabshåndteringer	26
17.4	Akrobatiske kombinationer (AK).....	27
17.5	BEDØMMELSESSKEMA – MIKRO.....	28

UDKAST

1 INDLEDNING

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

2 BESTEMMELSERNES GYLDIGHED

- 2.1.1 Mikro og mini reglement: opdateres hvert år ved sæsonstart.
- 2.1.2 På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

3 DELTAGELSE

- 3.1.1 Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde individuelle gymnaster til konkurrencer.
- 3.1.2 Der skal indløses en national konkurrencelicens for at kunne deltage ved GymDanmarks konkurrencer. OBS! Mikrogymnaster kan indløse en begynderlicens. Dette gøres på: <https://gymdanmark.dk/licens/>.
- 3.1.3 Tilmelding til GymDanmarks konkurrencer skal ske senest **1 måned før konkurrencen** på www.GymDanmark.dk. Tilmeldingsfrist fremgår i kalenderen.

4 ØKONOMI

- 4.1.1 Der er deltagergebyr for deltagelse i GymDanmarks konkurrencer. Dette kan ses ved tilmelding til de enkelte konkurrencer.
- 4.1.2 Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr.
- 4.1.3 Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

5 DISPENSATION

- 5.1.1 RG Komiteen kan dispensere fra gældende regler ved regions- og nationale mesterskaber.

6 KONKURRENCEFORMAT – SÆRLIGT FOR STJERNE OG MINI A

Nedenfor ses særlige regler for konkurrenceformat for ★ stjernerækker og mini A.

Stjernerækker i RSG – Mikro-stjerne og Mini-stjerne – er målrettet foreningernes Mikro og Mini gymnaster, som af forskellige årsager ikke vurderes klar til at stille op i den klassiske konkurrenceform. Stjernerækker er tænkt som begynderrækker og formålet er at sikre en bred gymnastisk base, med fokus på at lære grundelementer fra RSG.

En uddybning af forskelle i konkurrenceformat på stjernerækker og mini A følger herunder.

6.1 BEDØMMELSE OG KARAKTERER

- 6.1.1 Mikro-stjerne og Mini-stjerne: gymnasterne deltager i RSG-Stjernekonkurrence og bliver bedømt med fokus på feedback til trænere. Der vil ikke være offentligt karakterer eller placering.
- 6.1.2 Mini A: gymnasterne bliver bedømt og der vil være offentlige karakterer.
 - Karakterer kan ses online og præsenteres på en skærm i hallen, men må ikke speakes i hallen.

6.2 IND- OG UDMARCH

- 6.2.1 Gymnasterne deltager i indmarch, med de andre deltagende gymnaster på dagen
- 6.2.2 Der skal være separat udmarch umiddelbart for mikro-stjerne, mini-stjerne og mini A, umiddelbart efter rækkerne er slut.
 - Mikro-stjerne og mini-stjerne: deltagermedalje og diplom kan uddeles lige efter gymnasten har været på gulvet eller ved stjerneudmarch
 - Mini A: kan deltage i stjerneudmarch eller fælles udmarch med de andre deltagere på dagen

6.3 DIPLOM + MEDALJER

- 6.3.1 Gymnaster der fuldfører en konkurrence, modtager et GymDanmark-diplom efter konkurrencen.
- 6.3.2 Mikro-stjerne og mini-stjerne: deltagerne vil modtage diplom og deltagermedalje.
- 6.3.3 Mini A: 1.-3. pladsen modtager medalje. Alle deltagere modtager diplom

6.4 PRÆSENTATION INDEN SERIE

- 6.4.1 Gymnaster præsenteres af speaker umiddelbart i samme moment som tidligere gymnast forlader gulvet.
 - Dette for at sikre en hurtigt og effektiv konkurrence
- 6.4.2 Gymnaster opfordres til at løbe ind på gulvet og finde startposition.

6.5 TRÆNERHJÆLP

- 6.5.1 ★ Stjernerækker: Det er tilladt at træneren hjælper gymnasten i stjernerækken. De kan sidde på gulvet foran dommerbordet, hvis de ønsker dette – Intet fradrag
- 6.5.2 Mini A: Det er ikke tilladt for trænere at kommunikere med gymnasten under serien

Frdrag: 0.50 p. hvis der kommunikeres fra træner til gymnast

7 FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

Læs håndbog for uddybende forklaring. Nedenfor er udpluk fra håndbogen, særligt gældende for mikro-stjerne, mini-stjerne og Mini A

7.1 REDSKAB

7.1.1 Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer. Redskaber skal passe til den enkelte gymnast.

	Mini
TOV	Skal passe til gym.
TØNDEBÅND	Min. 60 cm (diameter)
BOLD	Min. 16 cm (diameter)
KØLLER	Skal passe til gym.

Tabel 1

7.2 KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDEL

7.2.1 Konkurrencer foregår på tæppe med et areal på 13 x 13 meter (målt på ydersiden af tapestregen)

- Det er tilladt at røre tapestregen

7.2.2 Hvis gymnasten krydser tapestregen eller redskabet mistes og krydser tapestregen påføres et fradrag:

Fradrag: 0.30 p. Hver gang gymnast eller redskab krydser tapestregen og rører gulvet

7.2.3 Der vil i stjeranerækkerne ikke sidde en linjedommer i kanten af tæppet.

7.3 AFBRUDT SERIE

7.3.1 **GLEMT SERIE:** Glemmer en gymnast sin serie kan hun få lov at køre denne igen – uanset alder og hvilken række hun stiller op i. Gymnasten får lov at vise sin serie igen, som den sidste i den igangværende rotation.

7.3.2 Det er trænerens opgave at meddele ved sekretariatet om gymnasten vil køre sin serie igen, senest inden næste gymnast i starttrækkefølgen går ud af gulvet.

- ★ Stjeranerækker: Har mulighed for at prøve igen én gang og hele andet forsøg vil blive bedømt.
- Mini A: Det er første gennemkøring som tæller med i den samlede score, uanset hvor meget gymnasten udfører. Bedømmes som afbrudt serie (punkt 7.3.3)

7.3.3 Afbrudt serie vil blive bedømt på følgende måde:

- D-dommere: bedømmer det som de har set. Der påføres de relevante fradrag ift. manglende DB (spring, pivot, balance)
- A-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede artistiske karakter giver 0,00
- E-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede udførelseskarakter bliver 0,00

7.4 DRAGT

7.4.1 Se Code of Point for yderlige uddybning. Det er vigtigt at gymnasten er dækket til og ikke i udfordrende design.

- Skal være tætsiddende
- Halsudskæring må ikke være for dyb
- Hofteområdet skal være dækket af ikke transparent materiale.
- Ben udskæring må ikke være for høj

Fradrag: 0.30 p. hvis dragt ikke overholder reglerne

7.5 ANDRE FRADRAG

7.5.1 Gymnasten kan have tåsko på eller bare fødder. Intet fradrag hvis tåsko mistes under udførelse af serien.

7.5.2 Det er forbudt at have store smykker, herunder halskæder – som kan være farlige for gymnasten.

7.5.3 Håret skal være tætsiddende. Pynt er tilladt, men skal side tæt til knolden/hovedet.

7.5.4 Det er i ★ Stjernerækker og mini A ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet. Begrænset glimmer i håret tilladt.

7.5.5 Bandager skal være i hudfarve.

Fradrag: 0.30 p. hvis regler ikke overholdes

8 DOMMERE

8.1.1 Til GymDanmarks konkurrencer skal der være dommere anerkendt af RSG/GymDanmark. For at blive anerkendt dommer skal man have deltaget ved officielle kurser samt prøvedømt ved 2 konkurrencer.

8.1.2 ★ Stjernerækkerne: Der skal være minimum 3 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark

- Mulighed for 3-6 junior dommere

8.1.3 Mini A: Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark

8.2 JUNIORDOMMER

8.2.1 En juniordommer kan dømme ★ stjernerækkerne i samarbejde med en officiel dommer.

8.2.2 Skal være minimum 16 år ved konkurrencens afholdelse.

8.2.3 Skal have deltaget i særligt juniordommerkursus

8.2.4 Intentionen med en juniordommer er at give unge et konkret indblik i dommergerningen og samtidig styrke rekrutteringen af fremtidens dommere.

8.3 DOMMERKONTAKT

8.3.1 Det er ikke tilladt at kontakte dommere under afholdelse af konkurrencen. Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag.

8.3.2 Ved særligt behov for kontakt med dommerbordet under konkurrencen, skal der rettes henvendelse hos sekretariatet.

8.3.3 Har man spørgsmål vedrørende feedback eller bedømmelse kan den dommeransvarlige eller RG-komiteen kontaktes efter afholdelse af konkurrencen.

8.4 DOMMERSAMMENSÆTNING

	MIKRO-stjerne + MINI-stjerne			MINI A		
Difficulty	DB	Fri	Kropssværheder (DB) Fulde kroppsølger (W) Akrobatisk kombi. (AK)	DB	Fri	Kropssværheder (DB) Fulde kroppsølger (W) Akrobatisk kombi. (AK)
		Redsk	Kropssværheder (DB) Risiko (R)		Redsk	Kropssværheder (DB) Risiko (R)
	DA	Fri	Smidighedselementer	DA	Fri	Smidighedselementer
		Redsk	Redskabssværhed (DA) Fundamentals		Redsk	Redskabssværheder (DA) Fundamentals
	Artistry (kunstnerisk udførelse)	A1		Artistiske fradrag	A1	Artistiske fradrag
A2						
Execution (teknisk udførelse)	-			E1	Tekniske fradrag	
E2						
LINJE	Ingen (DA dommer)			2		
Tidsdommer	Ingen			1		
Overdommer	DB			DB1		

Tabel 2

9 INDIVIDUELLE RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
Mikro Stjerne (2021, 2020, 2019)	1 serie	1 serie uden håndredskab	45-75 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 8 år</i>			
Mini Stjerne (2019 + 2018 + 2017)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab (Tov, Tøndebånd, Bold)	60-90 sek
<i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>			
Mini A (2019 + 2018 + 2017)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab (Tov, Tøndebånd, Bold, Køller)	75-90 sek
<i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 10 år</i>			

Tabel 3

9.1.1 ★ Stjernerække: Mikro Stjerne og Mini stjerne vil blive bedømt, men der er ingen offentlige karakterer eller placering

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

10 DIFFICULTY KE...

10.1.1 På de følgende sider findes indholdsspecifikationer til serierne. For yderligere uddybning og præcisering af krav til elementer, henvises til senere i reglementet punkt 11 TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp.

10.2 MIKRO-STJERNE

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	3 obligatoriske 3 valgfri	2 pointgivende	Max. 3 (fra katalog af udvalgte kombinationer)	Max. 1 af hver

Tabel 4

10.2.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 17.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 3 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre op til 5 valgfri kropssværheder
 - o Det er ikke tilladt at udføre spring med bagoverbøjning i ryggen.

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

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

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

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

Figur 1

10.2.2 Kropsbølger

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

10.2.3 Akrobatisk kombination (AK)

- Skal ses som forberedelse til at kunne udføre "risikoelementer med håndredskab"
- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Udføres der mere end 3 AK i alt, vil nummer 4 ikke blive bedømt (intet fradrag).
- Se katalog under punkt XX, for valgmuligheder der kan udføres.

10.2.4 Smidigheds-elementer

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

10.3 MINI STJERNE - FRI

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	6 obligatoriske 2 valgfri	2 pointgivende	Max. 3 (fra katalog af udvalgte kombinationer)	Max. 1 af hver

Tabel 5

10.3.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 17.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 6 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 4 valgfri kropssværheder
 - Det er ikke tilladt at udføre spring med bagoverbøjning i ryggen.

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

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

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

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

Figur 2

10.3.2 Kropsbølger

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

10.3.3 Akrobatisk kombination (AK)

- Skal ses som forberedelse til at kunne udføre "risikoelementer med håndredskab"
- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Udføres der mere end 3 AK i alt, vil nummer 4 ikke blive bedømt (intet fradrag).
- Se katalog under punkt XX, for valgmuligheder der kan udføres.

10.3.4 Smidighedselementer

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

10.4 MINI STJERNE - REDSKAB

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

Tabel 6

10.4.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 17.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 3 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 5 valgfri kropssværheder
 - o Det er ikke tilladt at udføre spring med bagoverbøjning i ryggen.

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

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

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

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

Figur 3

10.4.2 Kast + kropsrotation (R)

1) Højt kast og grib med min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase = 0,1

- a. Det er muligt at øge værdien ved at udføre ekstra rotationer og/eller ved udførelse af kriterier (skema punkt 6.6)
- R bedømmes kronologisk, dvs. at det er de første 3 R som bedømmes.

10.4.3 Redskabssværhed:

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

10.4.4 Redskabshåndtering redskabshåndtering: (Se skema punkt 6.5)

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

10.6 MINI A - FRI

D	Kropssværheder (DB)	Kropsbølger (W)	Akrobatisk kombination (AK)	Smidigheds-elementer
Fri serie	4 obligatoriske 4 valgfri	2 pointgivende	Max. 3 (fra katalog af udvalgte kombinationer)	Max. 1 af hver

Tabel 7

10.6.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 17.1 Obligatoriske kropssværheder

- Obligatoriske sværheder: Der skal være min. 4 obligatoriske kropssværheder i serien.
- Valgfri sværheder: Det er muligt at udføre 6 valgfri kropssværheder
 - Det er ikke tilladt at udføre spring med bagoverbøjning i ryggen.

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

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

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

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

Figur 4

10.6.2 Kropsbølger

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

10.6.3 Akrobatisk kombination (AK)

- Skal ses som forberedelse til at kunne udføre "risikoelementer med håndredskab"
- Bedømmes i kronologiske rækkefølge. Udføres der mere end 3 AK i alt, vil nummer 4 ikke blive bedømt (intet fradrag).
- Se katalog under punkt XX, for valgmuligheder der kan udføres.

10.6.4 Smidigheds-elementer

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

10.7 MINI A - REDSKAB

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

Tabel 8

10.7.1 Kropssværheder – DB - se skema under punkt 17.1 Obligatoriske kropssværheder

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

DB-samlet

DB bedømmes i kronologisk rækkefølge.

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

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

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

Figur 5

10.7.2 Kast + kropsrotation (R)

- Højt kast og grib med min. 1 rotation på 360° under redskabets flyvefase = 0,2
 - Det er muligt at øge værdien ved at udføre ekstra rotationer og/eller ved udførelse af kriterier (skema punkt 6.6)
- R bedømmes kronologisk, dvs. at det er de første 3 R som bedømmes.

10.7.3 Redskabssværhed:

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

10.7.4 Redskabshåndtering redskabshåndtering: (Se skema punkt 6.5)

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

11 TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp

11.1 DIFFICULTY OF BODY (DB) - KROPSSVÆRHEDER

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

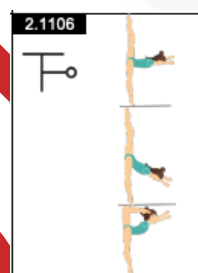
Spring	Balancer	Pivoter
--------	----------	---------

11.1.2 Krav til DB:

- 1) Skal udføres i henhold til beskrivelse i det internationale CoP (se skemaer)
 - Eks.: 180° split/spagat, lukket ring, m.m.
- 2) Skal i redskabsserier kombineres med en redskabshåndtering
 - En redskabshåndtering må ikke gentages i to DB

11.1.3 Det er ikke tilladt at gentage DB.

- Dog er det tilladt at gentage spring, hvis de udføres i en springserie (2 eller flere identiske spring i sammenhæng).
- Der gives ikke fradrag hvis DB gentages, men gentagelsen kan ikke godkendes.
- DB i samme boks i CoP anses som værende ens
 - Eks. Spagat-balance med strakt eller bøjet ben, er i samme boks og derfor ens (Figur 6)



Figur 6

11.1.4 Obligatoriske sværheder: specifikke udvalgte kropssværheder til hver række og serie – se 17.1 Obligatoriske kropssværheder

11.2 KROPSBØLGER (W)

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

- En helkropsbølge er en sekventiel sammentrækning og "release" af alle kroppens muskler langs kæden af kropssegmenter, ligesom en elektrisk strøm, fra hovedet, gennem hofterne og ned til fødderne (eller omvendt).
- Kan udføres som en halv bølge. Eks. siddende på knæene, uden deltagelse af armene, m.fl.

11.3 AKROBATISK KOMBINATION (AK)

11.3.1 Det er kun muligt at udføre AK fra katalog med forudbestemte kombinationer. Se bilag

11.3.2 Dette skal ses som forberedelse til at kunne udføre risiko elementer med redskab (kast+kropsrotation)

11.3.3 En preakrobatisk rotation må ikke gentages i ny akrobatisk kombination

11.3.4 Krav til udførelse:

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

11.3.5 Bedømmes i kronologisk rækkefølge: De første 3 udførte bedømmes, uanset om disse er godkendt eller ej.

11.4 SMIDIGHEDSELEMENTER

- 11.4.1 Det er muligt at få point for udvalgte smidighedselementer, som skal udføres med sikker og korrekt teknik. Det er vigtigt at der er fokus på muskelaktivering og at gymnasten viser kontrol i de forskellige smidighedselementer.
- 11.4.2 Det er muligt at få point for hvert element én gang i en serie.
- 11.4.3 Se 17.2 Smidighedselementer

11.5 BASIS-REDSKABSHÅNDTERINGER

- 11.5.1 Til hvert redskab tilhører der **5 basis-redskabshåndteringer**
- 11.5.2 0,2 pr. håndtering – Basis-redskabshåndtering skal være udført korrekt for at være pointgivende
- 11.5.3 Bonus 1,0 – Det vil være muligt at få en bonus hvis alle Basis-redskabshåndteringer er forsøgt udført (de skal dog ikke være udført korrekt for at kunne opnå bonus)
- Fx alle basis-redskabshåndteringer i bold er udført, men kun studs og tril på kroppen er udført korrekt = 1,4 point
 - Fx kun studs, tril på kroppen og 8-tal er forsøgt udført, og kun studs og 8-tal er udført korrekt = 0,4 point
- 11.5.4 Forklaring skema:
- 3) ★ +A: betyder at redskabshåndtering gælder for både stjernekæden og mini A
 - 4) A: betyder at denne redskabshåndtering gælder for mini A, men stjernekæden må gerne vælge denne
 - 5) ★: betyder at denne redskabshåndtering gælder for stjernekæderne, og mini A kan ikke få point for denne
- 11.5.5 Skema med Redskabshåndteringer – se 17.3 Redskabshåndteringer – Redskabshåndteringer

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

- 11.6.1 Er et højt kast og min. 1 rotation under redskabet = basisværdi: 0,1
1. Højt kast (*mere end to gange gymnastens højde*)
 2. Min. 1 rotationer på 360° i redskabets flyve fase (*basisrotation*)
 3. Grib af redskab
- 11.6.2 Det er muligt at øge værdien med kriterier eller ekstra rotationer:

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

Tabel 9

- 11.6.3 Typer af rotation:

1. Pre-akrobatiske elementer (13 grupper) – skema i CoP 4.5.1

1. Frontover	8. Fish-Flop forlæns
2. Backover	9. Fish-Flop baglæns
3. Vejrmølle	10. Sidelæns rotation, gennem bro, til spagat
4. Forlæns kolbøtte	11. Sidelæns rotation, med krop bagoverbøjet
5. Baglæns kolbøtte	12. Dive leap
6. Brystrul fremad (roulade)	13. Illusion
7. Brystrul baglæns (roulade)	

- Hver type pre-akrobatiske rotation må benyttes i én R
 - o Hvis der bruges vejrmølle i første R, må vejrmølle på albuerne ikke bruges i anden R, fordi de også er i samme gruppe (gruppe 3 i pre-akrobatiske rotationer).

2. Vertikale rotationer (3 grupper) – skema i CoP 4.6.1

1. Stående	Hop/skip/hink med rotation eller Drejende trin med rotation på ét eller to ben.
2. Siddende	Siddende på numsen, knæene
3. liggende	Sidelæns rotation, med overkroppen i kontakt med gulvet

- Type 1 "stående" må benyttes i 2 R
- Type 2 og 3 må benyttes i én R
 - o Eksempel: Hvis der bruges numserulle i første R, må knædrejning ikke bruges i anden R, fordi de er i samme gruppe (gruppe 2 i vertikale rotationer).

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

- Må benyttes i enten kast eller grib.

11.6.4 Hvis en rotation gentages i en ny R, kan R ikke være pointgivende, men der gives ikke fradrag.

11.7. REDSKABSSVÆRTHED (DA)

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

- 1) 1 base + minimum 2 kriterier
 - o Det er basen som afgør værdien af DA
- 2) Grib fra højt kast + 1 base + 1 kriterie
 - o Grib fra højt kast (0,3) + ekstra base (0,1) = 0,4

11.7.2 Base: Der er specifikke typer af redskabshåndteringer til hvert redskab, som kan benyttes til DA:

- Se skemaer til hvert redskab i "CoP"

11.7.3 Der findes 7 kriterier til hvert redskab:

Kriterie	Forklaring
Uden syn	Se tegninger i CoP for uddybning.
Uden hænder	
Under ben	

Rotation	Skal være 360°.
På gulv	Ligende på hele eller dele af ryggen/maven – under hele DA.
I en fuld kropsbølge	
I en DB	

11.7.4 Bedømmes i kronologisk rækkefølge

- 6) Det er de første 5 (mini-stjerne) og 8 (Mini A) der bedømmes. Det vil sige at hhv. nummer 6 og nummer 9 ikke vil blive bedømt.

UDKAST

12 ARTISTISKE KRAV

12.1.1 Følgende er et artistisk fradragskema til mikro-stjerne, mini-stjerne og mini A. Der gives fradrag ud fra hvor meget serien afviger fra den ideelle serie.

12.1.2 Maksimum er 10,00 point.

Emne	Delelement	Fradrag hvis ikke tilstede				
Musikforståelse	Følger musikkens rytme	Sufficient	1 afvigelse	3 afvigelser	5 afvigelser+	
		0,0	0,2	0,6	1,0	
	Viser skift i musikken?	Sufficient	viser ikke skift	Noter		
		0,0	0,3			
Rytme-sekvenser	Hoppesekvens (8 taktslag)	Sufficient	Tilstede, men ikke godkendt	Mangler 1	Noter	
		0,0	0,5	1,0		
	Dansetrin (16 taktslag)	Sufficient	Tilstede, men ikke godkendt	Mangler 1	Noter	
		0,0	0,5	1,0		
Bevægelses-kvalitet	Kontrol: Bevægelser udføres stabilt uden justeringer	Sufficient	Få justeringer	Flere steder	Mange steder	Mangelfuldt
		0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
	Amplitude: Bevægelsesudslag er tydelige og fuldførte.	Sufficient	Meget	Flere steder	Nogle steder	Mangelfuldt
		0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
Gulvareal	Kommer rundt på hele gulvet/alle hjørner	Sufficient	Mangler 1	Mangler 2	Mangler 3	Mangler 4
	Noter:	0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
			Samme sted i lang tid	Bevæger sig frem og tilbage på samme linje		
			0,5	0,5		
Koreografisk variation	Variation i brug af niveauer	Sufficient	Mangler stående	Mangler siddende	Mangler liggende	
		0,0	0,1	0,1	0,1	
Stop i serien	Venter på musik	Sufficient	stop 1-2 sek.	Stop 3-4 sek.	Stop 5 sek.+	
		0,0	0,1	0,3	1,0	
	Glemte serie	Sufficient	Kort tøven	Større pause	Trænerhjælp	
		0,0	0,1	0,5	1,0	
Andre fradrag			Slutter efter musik			
			0,5			

12.2 MUSIKFORSTÅELSE

12.2.1 Bedømmelsen bygger på om gymnaster følger musikkens rytme/tempo. Fradrag afhænger af graden af afvigelser

12.2.2 Der kan gives yderligere fradrag, hvis et stort skift i musikken ikke udnyttes.

12.3 RYTMESKEVENSER

12.3.1 HOPPESEKVENES:

- Min. 8 taktslag, som passer til musikkens rytme
- Min. 2 forskellige typer af hop: på stedet eller med bevægelse over gulvet

12.3.2 DANSESEKVENES:

- Min. 8 sekunder, som passer til musikkens rytme i alle 8 sekunder
- Karakter/tema i alle 8 sekunder
- Min. 2 forskellige typer af bevægelse
- Hele dans må ikke udføres på samme sted – der skal være bevægelse over gulvet

12.3.3 Må ikke være i rytmesekvens: pre-akrobatisk element, høje kast, DA, DB med værdi 0,2+

12.4 BEVÆGELSESKVALITET

12.4.1 Kontrol: Bevægelser udføres stabilt og kontrolleret, uden behov for justeringer eller mistet balance. Fradrag afhænger af graden af kontrol.

12.4.2 Amplitude: Bevægelsesudslag er tydelige og fuldførte. Trin er præcise og uden at miste balancen. Fradrag afhænger af graden af kontrol.

12.5 GULVAREAL

12.5.1 Gymnasten skal komme rundt på hele gulvarealet i forskellige baner/retninger/mønstre.

12.5.2 Der gives fradrag hvis områder ikke er udnyttet, gymnasten bevæger sig frem og tilbage på samme linje og/eller hvis gymnasten står på samme sted i længere tid.

12.6 KOREOGRAFISK VARIATION

12.6.1 Gymnasten skal udføre min 2 øvelser i flere planer: stående, siddende, liggende. Fradrag gives for hvert niveau som mangler.

12.7 STOP I SERIEN

12.7.1 Stopper gymnasten og venter på musikken (eks. hvis hun har været for hurtigt), gives fradrag afhængigt af hvor længe gymnasten venter.

12.7.2 Glemmer en gymnast sin serie, gives fradrag afhængigt af hvor længe gymnasten står stille og hvis de rer behov for trænerhjælp.

12.8 ANDRE FRADRAG

12.8.1 Gymnasten skal slutte samtidig med musikken. Fradrag hvis gymnasten slutter før/efter musikken.

13 TEKNISK UDFØRELSE

13.1.1 Mikro-stjerne og mini-stjerne bliver ikke bedømt på teknisk udførsel.

13.1.2 Mini A bedømmes i teknisk udførsel bedømmes efter det internationale udførelsesreglement.

14 YDERLIGERE GENERELLE FRADrag VED KONKURRENCER:

14.1.1 (oversat fra CoP 2025-2028 – generalities punkt 15)

1	For hvert ekstra eller manglende hele sekund for seriens længde	0,05
2	Forsinkelse af konkurrence grundet mere end 30 sek. forberedelse til serie	0,50
1	For hver gang redskab eller gymnast rører gulvet uden for det officielle gulvareal	0,30
2	For hver gang redskab eller gymnast forlader det officielle gulvareal	0,30
3	Hvis gymnasten slutter uden for det officielle gulvareal	0,30
1	Brug af reserveredskab som ikke er placeret af arrangør (intet fradrag hvis gymnast genbruger eget tabte redskab)	0,50
2	For "ulovlig" brug af reserveredskab (eget redskab fortsat på gulvet)	0,50
3	Et udbyttet redskab, eller en del af det, forbliver på gulvet til slutningen af serien.	0,30
4	Brug af redskab efter uautoriseret returnering	0,50
5	Dragten overholder ikke regler	0,30
6	Gymnasten har "ulovlige" smykker	0,30
7	Frisure overholder ikke reglerne	0,30
8	Make-up overholder ikke reglerne	0,30
10	Bandager/sportstape overholder ikke reglerne	0,30
11	For tidlig eller sen præsentation	0,50
13	Forkert redskab ift. startrækkefølgen (fratrækkes den totale karakter)	0,50
17	Træner disciplin	0,50

Tabel 10

15 RSG - KONTAKTPERSONER

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

Dommeransvarlig og reglementsansvarlig: Sofie Jørgensen, soj@gymdanmark.dk

FORBUNDSKONTORET

GymDanmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf.: 43 26 26 01

16 KONKURRENCER – SÆSON 26/27

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

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

★ Stjernerækker				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
Stjerne Regional (Østdanmark)			Greve	
Stjerne Regional (Vestdanmark)			Hjerting	
Stjerne National			Taastrup	

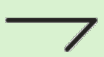
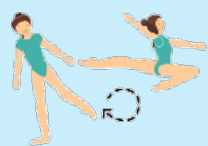
Tabel 11

MINI A				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
Sjællandmesterskaberne			Greve	
Jyske Mesterskaber og Fynske Mesterskaber			Hjerting	
Forbundsmesterskaberne			Taastrup	

Tabel 12

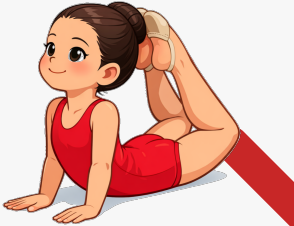
17 BILAG

17.1 Obligatoriske kropssværheder

	Spring	Balance	Pivot
Mikro Stjerne	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Passé, min. 360° rotation  
Mini Stjerne – fri	Sakse  	Attitude  	Passé, min. 360° rotation  
	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Ben vandret, min. 180°  
Mini Stjerne – redskab	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Passé, min. 360° rotation  
Mini level A – fri	Spagat  	Y-balance (på flad eller tå)  	Ben vandret, min. 360°  
	Dreje hjorte  		
Mini level A – redskab	Hjorte  	Ligevægt (på flad eller tå)  	Passé, min. 360° rotation  

Figur 7

17.2 Smidighedselementer

Element	Beskrivelse	Værdi
Passage igennem split 	- Hofte skal være i kontakt med gulvet og indersiden af begge lår skal røre gulvet i passagen.	0,3
Spagat 	- Lige hofte - Uden hænder i gulvet - Skal holdes min. 1 sek. - Bonus hvis begge spagat er godkendt og de kommer "i sammenhæng, uden arm i gulvet"	0,3 højre ben
		0,3 venstre ben
		+0,4 ved højre+venstre
Bro 	- Strakte arme - Max. skulderbrede mellem hænder - Max. hoftebrede mellem fødder - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Cobra med bøjede ben 	- Hofte i gulvet - Strakte arme - Fødder/ben skal røre hovedet - Max. hoftebredde mellem knæ - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Knæ stående bagoverbøjning 	- Strakte arme over hovedet - Minimum 90° bagover – hænder må ikke røre gulvet - Lige hofte - Max. hoftebredde mellem knæ - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Liggende hold 	- Max. hoftebrede mellem fødder - Strakte arme over hovedet - Hofte holdes i gulvet - Minimum 90° bøjning i ryg - Skal holdes min. 1 sek.	0,3
Spagatrulle 	- Spagatrulle - Startende i spagat og derfra sidelænsrulle min 360° - Overkrop tæt på forreste ben - Ben i 180° spagat i hele rullen	0,5
Max		3,0

Figur 8

17.3 Redskabshåndteringer – Redskabshåndteringer

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

Figur 9

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

Figur 10

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

Figur 11

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

Figur 12

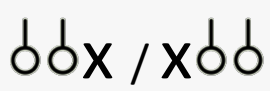
17.4 Akrobatiske kombinationer (AK)

17.4.1 Det er tilladt at udføre 2 AK med stående rotationer

17.4.2 Det er kun tilladt at udføre følgende rotationer i én AK:

- Kolbøtte, baglæns kolbøtte, numserulle, vejrmølle, frontover, backover, illusion, fish-flop

17.4.3 Se code of points for en udførlig beskrivelse af udførsel af rotationer

Rotationer	Beskrivelse	Værdi
	1 stående vertikal rotation (chainé eller hop) → 1 kolbøtte	0,2
	1 stående vertikal rotation (chainé eller hop) → 1 numserulle	
	1 kolbøtte → 1 numserulle	
	2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop) → 1 vejrmølle 1 vejrmølle → 2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop)	0,4
	2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop) → 1 frontover 1 frontover → 2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop)	
	2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop) → 1 illusion 1 illusion → 2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop)	
	2 stående vertikale rotationer (chainé eller hop) → 1 backover	
	1 illusion → 2 numseruller	
	2 numseruller → 1 baglæns kolbøtte	
	2 numseruller → 1 fish-flop	
	Tripplerulle (3 x forlæns kolbøtte)	0,5

17.5 BEDØMMELSESSKEMA – MIKRO

På de følgende sider findes dommerskemaer til konkurrencer. De er opdelt som følgende:

TEKNISK DOMMERSKEMA – DB OG DA

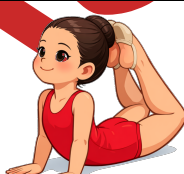
- 1) Mikro-stjerne (DB og DA)
- 2) Mini-stjerne og mini A (DB og DA til FRI serie)
- 3) Mini-stjerne og mini A (DB og DA til REDSKABS serie)

ARTISTISK DOMMERSKEMA

- 1) MIKRO-stjerne, MINI-stjerne, MINI A

UDKAST

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

DA - FRI	Øvelse	Værdi	
Split		0,3	
Spagat højre		0,3	+0,4
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,3	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	
Lig m. løftet overkrop		0,3	
Spagatrulle		0,5	
TOTAL			

Mini-stjerne + Mini A

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

Mini-stjerne + Mini A

DA - FRI	Øvelse	Værdi	
Split		0,3	
Spagat højre		0,3	+0,4
Spagat venstre		0,3	
Bro		0,3	
Cobra m. bøjede ben		0,3	
Knæstående bagoverbøjning		0,3	
Lig m. løftet overkrop		0,3	
Spagatrulle		0,5	
TOTAL			

Mini-stjerne + Mini A

DB - REDSKAB	Øvelse	Værdi
DB 1		
DB 2		
DB 3		
DB 4		
DB 5		
DB 6		
DB 7		
DB 8		
R1		
R2		
R3		
TOTAL		

Mini-stjerne + Mini A

DA - REDSKAB	Øvelse	Værdi
Redskabshåndtering 1		0,2
Redskabshåndtering 2		0,2
Redskabshåndtering 3		0,2
Redskabshåndtering 4		0,2
Redskabshåndtering 5		0,2
Redskabshåndtering bonus		1,0
DA	(,)	
DA	(,)	
DA	(,)	
DA	(,)	
DA	(,)	
DA	(,)	
DA	(,)	
DA	(,)	
TOTAL		

NAVN		KLUB			SERIE	
Musikforståelse	Følger musikkens rytme	Sufficient	1 afvigelse	3 afvigelser	5 afvigelser+	
		0,0	0,2	0,6	1,0	
	Viser skift i musikken?	Sufficient	viser ikke skift	Noter		
		0	0,3			
Rytme-sekvenser	Hoppesekvens (8 taktslag)	Sufficient	Tilstede, men ikke godkendt	Mangler 1	Noter	
		0,0	0,5	1,0		
	Dansetrin (16 taktslag)	Sufficient	Tilstede, men ikke godkendt	Mangler 1	Noter	
		0,0	0,5	1,0		
Bevægelses-kvalitet	Kontrol: Bevægelser udføres stabilt uden justeringer	Sufficient	Få justeringer	Flere steder	Mange steder	Mangelfuldt
		0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
	Amplitude: Bevægelsesudslag er tydelige og fuldførte.	Sufficient	Meget	Flere steder	Nogle steder	Mangelfuldt
		0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
Gulvareal	Kommer rundt på hele gulvet/alle hjørner	Sufficient	Mangler 1	Mangler 2	Mangler 3	Mangler 4
	Noter:	0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
			Samme sted i lang tid	Bevæger sig frem og tilbage på samme linje		
			0,5	0,5		
Koreografisk variation	Variation i brug af niveauer	Sufficient	Mangler stående	Mangler siddende	Mangler liggende	
		0,0	0,1	0,1	0,1	
Stop i serien	Venter på musik	Sufficient	stop 1-2 sek.	Stop 3-4 sek.	Stop 5 sek.+	
		0,0	0,1	0,3	1,0	
	Glemt serie	Sufficient	Kort tøven	Større pause	Trænerhjælp	
		0	0,1	0,5	1,0	
Andre fradrag			Slutter efter musik			
			0,5			
Dommer	A1	A2	A3	A4	TOTAL	

NAVN		KLUB			SERIE	
Musikforståelse	Følger musikkens rytme	Sufficient	1 afvigelse	3 afvigelser	5 afvigelser+	
		0,0	0,2	0,6	1,0	
	Viser skift i musikken?	Sufficient	viser ikke skift	Noter		
		0	0,3			
Rytme-sekvenser	Hoppesekvens (8 taktslag)	Sufficient	Tilstede, men ikke godkendt	Mangler 1	Noter	
		0,0	0,5	1,0		
	Dansetrin (16 taktslag)	Sufficient	Tilstede, men ikke godkendt	Mangler 1	Noter	
		0,0	0,5	1,0		
Bevægelses-kvalitet	Kontrol: Bevægelser udføres stabilt uden justeringer	Sufficient	Få justeringer	Flere steder	Mange steder	Mangelfuldt
		0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
	Amplitude: Bevægelsesudslag er tydelige og fuldførte.	Sufficient	Meget	Flere steder	Nogle steder	Mangelfuldt
		0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
Gulvareal	Kommer rundt på hele gulvet/alle hjørner	Sufficient	Mangler 1	Mangler 2	Mangler 3	Mangler 4
	Noter:	0,0	0,1	0,3	0,6	1,0
			Samme sted i lang tid	Bevæger sig frem og tilbage på samme linje		
			0,5	0,5		
Koreografisk variation	Variation i brug af niveauer	Sufficient	Mangler stående	Mangler siddende	Mangler liggende	
		0,0	0,1	0,1	0,1	
Stop i serien	Venter på musik	Sufficient	stop 1-2 sek.	Stop 3-4 sek.	Stop 5 sek.+	
		0,0	0,1	0,3	1,0	
	Glemt serie	Sufficient	Kort tøven	Større pause	Trænerhjælp	
		0	0,1	0,5	1,0	
Andre fradrag			Slutter efter musik			
			0,5			
Dommer	A1	A2	A3	A4	TOTAL	

UDKAST