



GymDanmark

gymnastik & fitness



Håndbog Rytmisk Gymnastik – Individuel

Sæson 2026-2027

1	INDLEDNING	3
2	BESTEMMELSERNES GYLDIGHED	3
3	DELTAGELSE	3
4	ØKONOMI.....	3
5	DISPENSATION.....	3
6	UDTAGELSESPROCEDURE TIL INTERNATIONALE KONKURRENCER	3
7	FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER.....	4
7.1	STARTORDEN	4
7.2	LICENSKONTROL	4
7.3	BEDØMMELSE OG KARAKTERER	4
7.4	DELTAGELSE I RÆKKE	4
7.5	IND- OG UDMARCH.....	4
7.6	DIPLOM + MEDALJE	5
7.7	REDSKAB	5
7.8	KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB.....	5
7.9	MUSIK	6
7.10	AFBRUDT SERIE	7
7.11	DRAGT	7
7.12	ANDRE FRADRAG	7
8	DOMMERE.....	8
8.2	DOMMERKONTAKT.....	8
8.3	DOMMERSAMMENSÆTNING	8
9	INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT	9
10	DIFFICULTY KRAV	9
10.2	REKRUT-PRE-JUNIOR B.....	10
10.3	REKRUT A + PRE-JUNIOR A.....	11
10.4	JUNIOR A + B.....	12
10.5	PRE-SENIOR + SENIOR A + B.....	13
11	TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp	14
11.1	DIFFICULTY OF BODY (DB).....	14
11.2	REDSKABSHÅNDBTERINGER.....	14
11.3	DYNAMIC ELEMENTS WITH ROTATION (R)	16
11.4	DIFFICULTY OF APPARATUS (DA)	16
11.5	AKROBATISK KOMBINATION (AK).....	17
12	ARTISTISKE KRAV – alle rækker	19
12.2	GUIDING IDEA AND CHARACTER.....	20
12.3	DANSETRIN	20
13	YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:	21
14	RSG - KONTAKTPERSONER	22
15	KONKURRENCER – SÆSON 26/27.....	23

1 INDLEDNING

- 1.1.1 Håndbogen er et nationalt reglement, som bygger på det internationale "Code of Points" fra FIG. Det er derfor også nødvendigt at have det internationale reglement. Dette kan hentes på www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

2 BESTEMMELSERNES GYLDIGHED

- 2.1.1 Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og eventuelle nye regler hvert fjerde år (efter de OL).
- 2.1.2 Bemærk, at der ofte kommer rettelser og det er derfor en god idé at holde sig opdateret via. FIG's hjemmeside.
- 2.1.3 Håndbogen til individuelle: opdateres hvert år ved sæsonstart.
- 2.1.4 Mikro og mini reglement: opdateres hvert år ved sæsonstart.
- 2.1.5 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 UDTAGELSESPROCEDURE TIL INTERNATIONALE KONKURRENCER

- 6.1.1 Der er udarbejdet et udtagelsesdokument for udtagelse til internationale konkurrencer, som findes på GymDanmarks hjemmeside.

7 FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

Nedenfor ses regler for rækkerne rekrut til senior.

For regler ved mikro-stjerne, mini-stjerne og mini A, henvises til særskilt reglement/håndbog.

7.1 STARTORDEN

- 7.1.1 Fremkommer ved lodtrækning.
- 7.1.2 Startrækkefølgen bliver offentliggjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

7.2 LICENSKONTROL

- 7.2.1 Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.
- 7.2.2 Hvis der deltager 1-10 gymnaster i en række udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 deltagende gymnaster udtrækkes 2 til kontrol, ved 21-30 deltagende gymnaster udtrækkes 3 til kontrol, osv.

7.3 BEDØMMELSE OG KARAKTERER

- 7.3.1 Rekrut → senior: gymnasterne bliver bedømt og der vil blive annonceret karakterer. Karakterer skal annonceres online og kan evt. også annonceres på storskærm.
 - Det er tilladt at speake karakterer i hallen. Foregår opvarmning/forberedelse og konkurrence i samme hal, opfordres der til at karakterer ikke speakes højt i hallen.

7.4 DELTAGELSE I RÆKKE

- 7.4.1 En gymnast kan i samme sæson kun stille op som individuel i én række, ved officielle GymDanmark konkurrencer. Der kan ansøges om dispensation fra denne regel hos Komiteen for Rytmisk gymnastik, inden tilmeldingen foretages. Komiteen har 1 uge til at vurdere ansøgningen.
- 7.4.2 En gymnast kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier.
 - Ved deltagelse i Rekrut A, Pre-junior A, junior A og senior A, vil gymnasten i så fald blive bedømt uden for konkurrence.

7.5 IND- OG UDMARCH

- 7.5.1 Der afholdes indmarch med fane umiddelbart inden konkurrencen begynder. Alle dagens gymnaster opfordres til at deltage.
- 7.5.2 Der skal afholdes udmarch med fane umiddelbart efter sidste gymnast har været på gulvet. Alle dagens gymnaster opfordres til at deltage.
 - Det er tilladt at afholde en udmarch midt på dagen, hvis dette vurderes hensigtsmæssig af den arrangerende forening.

7.6 DIPLOM + MEDALJE

7.6.1 Gymnaster der fuldfører en konkurrence, modtager et GymDanmark-diplom

7.6.2 Der uddeles medaljer til 1.-3. pladsen.

7.7 REDSKAB

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

	Rekrut+Pre-junior	Junior	Senior
TOV	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	-
TØNDEBÅND	Min. 65 cm (diameter)	70-90 cm (diameter)	80-90 cm (diameter)
BOLD	Min. 16 cm (diameter)	18-20 cm (diameter)	18-20 cm (diameter)
KØLLER	Skal passe til gym.	40-50 cm	40-50 cm
VIMPEL	Min. 5 meter	Min. 5 meter	Min. 6 meter

Tabel 1

7.7.2 Ved deltagelse internationalt skal man som instruktør være opmærksom på om der er specifikke redskabskrav.

7.7.3 Hvis overdommeren ønsker det, kan redskaber tjekkes umiddelbart før eller efter gymnasten har været på gulvet.

7.8 KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB

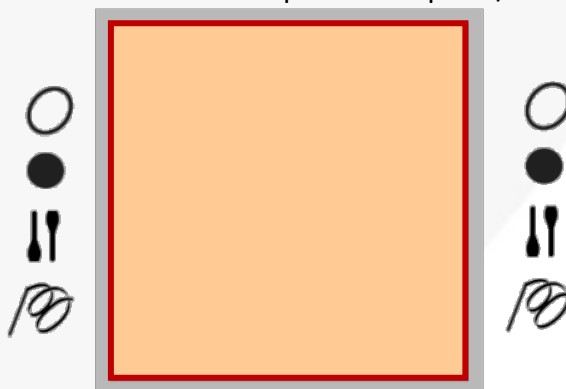
7.8.1 Konkurrencer foregår på tæppe med et areal på 13 x 13 meter (målt på ydersiden af tapestregen)

- Det er tilladt at røre tapestregen

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

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

7.8.3 Reserveredskab: Arrangøren placerer et fuldt redskabssæt på hver sidelinje, inden konkurrencen begynder. Redskaber skal placeres separat/ved siden af hinanden.



Figur 1

7.8.4 Hvis redskabet mistes og forlader gulvarealet, er det tilladt at benytte reserveredskabet – intet ekstra fradrag.

7.8.5 Der må kun benyttes reserveredskaber som er placeret af arrangøren, dog må gymnasten godt tage eget redskab igen, hvis reserveredskab mistes.

Frdrag: 0.50 p. hvis der bruges et redskab ikke placeret af arrangøren

7.8.6 Hvis redskabet mistes, men ikke forlader gulvarealet er det ikke tilladt at benytte reserveredskabet. Hvis gymnasten tager reserveredskab, mens eget redskab fortsat er på gulvet, påføres fradrag.

Frdrag: 0.50 p. for ikke tilladt brug af reserveredskab

7.8.7 Hvis redskabet mistes og forlader gulvet, men returnerer af sig selv, er det tilladt at benytte reserveredskabet – intet fradrag.

7.8.8 Hvis gymnasten, uanset årsag, beslutter at bytte redskab, skal oprindelige redskab placeres helt uden for gulvarealet, inden serien slutter. Hvis en del af redskabet forbliver på gulvet, påføres Frdrag:

Frdrag: 0.30 p. for ikke at fjerne oprindelige redskab

7.8.9 Hvis redskabet mistes og returneres af træner eller anden person påføres fradrag:

Frdrag: 0.50 p. for uautoriseret tilegnelse af redskabet

7.8.10 "Unusable apparatus": hvis redskabet er ubrugeligt (fx stor knude på vimpel) før/under serien, er det tilladt at benytte reserveredskabet (intet fradrag).

7.8.11 Ødelagt redskab eller redskab hænger fast i loftet: der er intet fradrag hvis redskabet går i stykker eller hænger fast i loftet og det er ikke tilladt at køre om på baggrund af dette. Gymnasten skal:

- Benytte reserveredskabet og flytte ødelagte redskab ud for gulvarealet.

7.9 MUSIK

7.9.1 Ved GymDanmarks konkurrencer skal musikken uploades online i KSIS/RG-form. Medbring altid musikken på eks. telefon/iPad/USB som reserve til konkurrencer.

7.9.2 **OBS!** Den organiserende forening vælger deadline for indhentelse af musik. Ved manglende overholdelse af denne deadline pålægges et gebyr:

- 500 kr. pr. konkurrence pr. forening (opkræves af RG komite)

7.9.3 Alle serier skal i deres totale længde udføres med musikalsk akkompagnement.

7.9.4 Hvis musikken stopper, uanset årsag, skal gymnasten stoppe serien. En serie hvor musikken stopper helt eller delvist (teknisk problem) kan ikke evalueres. Hvis gymnasten ikke stopper selv og fortsætter uden musik, er det overdommerens ansvar at afbryde gymnasten.

- Efter godkendelse af overdommer, kan gymnasten få lov at køre om og bedømmes på ny.

7.9.5 Hvis der er fejl i musikken, kan gymnasten vælge at forsætte med "distorted" musik eller stoppe serien så snart hun opdager musikken, er forkert.

- Efter godkendelse af overdommer, kan gymnasten få lov at køre om og bedømmes på ny.
- 7.9.6 Hvis den forkerte musik spiller, eller gymnasten ikke hører starten musikken, skal hun stoppe, blive på gulvet, indtage startposition igen og starte umiddelbart med det samme.

7.10 AFBRUDT SERIE

- 7.10.1 Det er ikke tilladt at køre igen hvis en gymnast stopper sin serie grundet: ødelagt redskab, redskab sidder fast i loftet, problemer med musikken (ikke arrangørfejl), skade eller anden uforudset årsag.
- 7.10.2 **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 og bedømmes som afbrudt serie (punkt 7.10.4).
- 7.10.3 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.
- Rekrut→senior: Det er første gennemkøring som tæller med i den samlede score, uanset hvor meget gymnasten udfører. Bedømmes som afbrudt serie (punkt 7.10.4)
- 7.10.4 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

7.11 DRAGT

- 7.11.1 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

7.12 ANDRE FRADRAG

- 7.12.1 Gymnasten kan have tåsko på eller bare fødder. Intet fradrag hvis tåsko mistes under udførelse af serien.
- 7.12.2 Det er forbudt at have store smykker, herunder halskæder – som kan være farlige for gymnasten.
- 7.12.3 Håret skal være tætsiddende. Pynt er tilladt, men skal side tæt til knolden/hovedet.
- 7.12.4 Make-up skal være let og ikke teatralisk.
- 7.12.4.1 Rekrut+pre-junior: Let make-up (mascara, neutral læbestift)
 - 7.12.4.2 Junior og senior: som CoP
- 7.12.5 Bandager skal være i hudfarve.

Fradrag: 0.30 p. hvis regler ikke overholdes

7.12.6 Det er ikke tilladt for trænere at kommunikere med gymnasten, musiker, dommere under serien.

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

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 Der skal være minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark

8.2 DOMMERKONTAKT

8.2.1 Det er ikke tilladt at kontakte/kommunikere med dommere under afholdelse af konkurrencen. Dette gælder fra indmarch til udmarch den pågældende dag. Ved særligt behov for kontakt med dommerbordet under konkurrencen, skal der rettes henvendelse hos sekretariatet.

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

8.3 DOMMERSAMMENSÆTNING

	REKRUT → SENIOR	
Difficulty	DB1	Kropssværheder (DB) Risiko (R) Akrobatisk kombination i fri serie (AK)
	DB2	
	DA1	Redskabssværheder (DA)
	DA2	
Artistry (kunstnerisk udførelse)	A1	Artistiske fradrag
	A2	
Execution (teknisk udførelse)	E1	Tekniske fradrag
	E2	
LINJE	2 (frivillig fra arrangerende forening)	
Tidsdommer	1 (frivillig fra arrangerende forening)	
Overdommer	DB 1	

Tabel 2

9 INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
Mikro-stjerne (2021+2020+2019)	1 serie	1 serie uden håndredskab	45-75 sek
Mini-stjerne + mini A (2019 + 2018 + 2017)	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab	60-90 sek
Rekrut A (2016 + 2015)	3 serier	1 serie uden håndredskab	75-90 sek
<i>Gymn. må i konkurr.året fylde 11/ 12 år</i>		2 serier med håndredskab **	
Pre-junior A (2014)	4 serier	1 serie uden håndredskab	75-90 sek
<i>Gymn. må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>		3 serier med håndredskab **	
Rekrut+Pre-junior B (2016-2014)	2 serier	2 serier med håndredskab **	60-90 sek
<i>Gymn. må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>		Eller 1 uden og 1 med	
Junior B (2013 + 2012 + 2011)	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
<i>Gym. må i konkurrenceåret fylde 14-16 år</i>			
Junior A (2013 + 2012 + 2011)	4 serier	4 serier med håndredskab**	75-90 sek
<i>Gym. må i konkurrenceåret fylde 14-16 år</i>		Følger internationale CoP	
Senior B (2011 eller ældre)	2 serier	2 serier med håndredskab **	75-90 sek
<i>Gym. må i konkurrenceåret fylde 16 år</i>			
Senior A (2011 eller ældre)	4 serier	4 serier med håndredskab**	75-90 sek
<i>Gym. må i konkurrenceåret fylde 16 år</i>		Følger internationale CoP	

Tabel 3

* vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

** vælg mellem: Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

10 DIFFICULTY KRAV

10.1.1 For mikro og mini se separat bedømmelsesreglement, som findes på www.gymdanmark.dk

10.1.2 På de følgende sider findes indholdsspecifikationer til serierne. For yderligere uddybning og præcisering af krav til elementer, henvises til senere i reglementet punkt XXX

10.2 REKRUT-PRE-JUNIOR B

D	Difficulty of Body (DB)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Akrobatisk kombination (AK)
Fri serie	Min. 6 (2 af hver)	-	-	Max. 4
Redskab	Min. 3 (en af hver)	Min. 1 - Max. 3	Min. 1 - Max. 10	-
Fradrag	-0,3	-0,3	-	-

Tabel 4

10.2.1 Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri), min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
 - Fradrag gælder hvis mindre end 2 fra hver DB-gruppe i (fri)
 - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe (redskab)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 6 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i *CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)”* for tilladte kropssværheder.

10.2.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D)”)

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
 - Basisværdi = 0,2.
- Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 4+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-3.

10.2.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D)”)

- 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
 - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
 - a. Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen (*CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)”*)
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 13+ udført i en serie ikke bedømmes.
 - Max 3 med pre-akrobatisk element
 - Max 3 DA i træk i position på gulvet (*CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)”*)

10.2.4 Akrobatisk kombination (AK) (FRI)

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

10.3 REKRUT A + PRE-JUNIOR A

D	Difficulty of Body (DB)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)	Akrobatisk kombination (AK)
Fri serie	Min. 6 (2 af hver)	-	-	Max. 4
Redskab	Min. 3 (en af hver)	Min. 1 - Max. 3	Min. 1 - Max. 10	-
Fradrag	-0,3	-0,3	-	-

Tabel 5

10.3.1 Difficulty of Body

- Min. to spring, to balancer, to pivoter (fri), min. et spring, en balance, en pivot (redskab)
 - Fradrag gælder hvis mindre end 2 fra hver DB-gruppe i (fri)
 - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe (redskab)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 6 eller 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 6 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i *CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)”* for tilladte kropssværheder.

10.3.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D)”))

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
 - Basisværdi = 0,2.
- Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 4+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-3.

10.3.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D)”))

- 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
 - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
 - a. Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen (*CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)”*)
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 13+ udført i en serie ikke bedømmes.
 - Max 3 med pre-akrobatisk element
 - Max 3 DA i træk i position på gulvet (*CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)”*)

10.3.4 Akrobatisk kombination (AK) (FRI)

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

10.4 JUNIOR A + B

Følger internationalt junior reglement (Code of points – Technical Program for Junior Individual Exercise)

D	Difficulty of Body (DB)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)
Redskab	Min. 3 (én af hver)	Max. 3	Max. 12
Fradrag	-0,3	-0,3	-

Tabel 6

10.4.1 Difficulty of Body

- Min. et spring, en balance, en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 6 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)” for tilladte kropssværheder.

10.4.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D))

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
- Basisværdi = 0,2.
 - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 4+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-3.

10.4.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D))

- Består af
 - 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
 - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
 - Se skemaer i CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 13+ udført i en serie ikke bedømmes.
 - Max 3 med pre-akrobatisk element
 - Max 3 DA i træk i position på gulvet (CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)

10.5 SENIOR A + B

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

D	Difficulty of Body (DB)	Dynamic elements with rotation (R)	Difficulty of Apparatus (DA)
Redskab	Min. 3 (én af hver)	Max. 4	Max. 15
Fradrag	-0,3	-0,3	-

Tabel 7

10.5.1 Difficulty of Body

- Min. et spring, en balance, en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende DB-gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DB
- Der er intet max. på antal af DB – de 8 godkendte DB med højest værdi tæller
- Se skemaer i *CoP punkt 8-13 – “B – difficulty (D)”* for tilladte kropssværheder.

10.5.2 Dynamic elements with rotation (R) (se CoP punkt 4 – “B - difficulty (D)”)

- Består af: Højt kast + Min. 2 rotationer på 360° under redskabet + grib.
- Basisværdi = 0,2.
 - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier.
- R bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at R nr. 5+ udført i en serie ikke bedømmes, uafhængigt af udførelsen af R 1-4.

10.5.3 Difficulty of Apparatus (se CoP punkt 5 – “B - difficulty (D)”)

- Består af
 - 1) Redskabsbase og min. 2 kriterier
 - 2) Grib fra højt kast + 2. base og min. 1 kriterie (som udføres i begge baser)
- Basisværdi bestemmes ud fra redskabsbasen
 - Se skemaer i *CoP punkt 5.8-11 – “B - difficulty (D)”*
- DA bedømmes i kronologisk rækkefølge, dvs. at DA nr. 16+ udført i en serie ikke bedømmes.
 - Max 3 med pre-akrobatisk element
 - Max 3 DA i træk i position på gulvet (*CoP punkt 5.4.6 – “B – difficulty (D)”*)

11 TEKNISKE ELEMENTER – Uddybning/hjælp

Følgende er udvalgt uddybning af de forskellige tekniske elementer. For yderligere uddybning læs Code of Points.

11.1 DIFFICULTY OF BODY (DB)

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

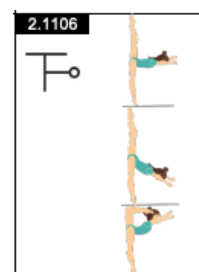
Spring	Balancer	Pivoter
--------	----------	---------

11.1.2 Krav til DB:

- 1) Skal udføres i henhold til beskrivelse i det international 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 2)



Figur 2

11.2 REDSKABSHÅNDBTERINGER

11.2.1 Til hvert redskab tilhører der specifikke redskabshåndteringer som er udspecificeret i CoP punkt 3 – "B Difficulty (D)".

11.2.2 Nedenfor findes en overordnet skematisering af de forskellige redskabshåndteringer. Læs uddybende forklaringer og eksempler i CoP under skemaer 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3 og 3.3.4.

11.2.3 **INTET KRAV TIL ANTAL HÅNDBTERINGER I SERIEN**

TOV			
	Passage gennem tovet med hele kroppen eller minimum to store kropsdele		Rotation af hele tovet - Min 1 rotation (tov foldet i 2) - Min 3 rotationer (tov foldet i 3 el. 4)
	Echappé: Slip og grib den ene ende af tovet, mens den anden holdes i hånden		Rotation om krop (min. 1) Rotation af udstrakt tovt Møller
	Serie af min. 3 sjip		"Wrapping" Spiraler med tovet foldet i 2
	Grib en knude af tovet i hver hånd (efter højt kast)		

Figur 3

TØNDEBÅND			
	Stort tril over minimum to kropsdele		Tril på gulvet
	Rotation af tøndebånd rundt om dets akse (kan være om hånden eller om/på anden kropsdel)		Rotation om akse på gulvet
	Rotation af tøndebånd rundt om hånden eller anden kropsdel		"Sliding" af tøndebånd over min. 2 store kropsdele
	Passage gennem tøndebånd med hele kroppen/min. to store kropsdele		

Figur 4

BOLD			
	Langt tril over minimum to store kropsdele		Tril på gulv (min. 1) Serie af 3 små tril på kroppen
	8-tals bevægelse af bold med cirkelbevægelse af armen		"flip-over" (min. 1) Rotationer af bold mellem 2 hænder (min. 2 rotationer) Rotation på kroppen, inkl. på 1 finger
	Grib bolden i en hånd (fra højt kast)		Rebound på gulvet efter højt kast, og direkte grib uden hænder
	- 3 små studs (under knæhøjde) - et stort studs (over knæhøjde)		

Figur 5

KØLLER			
	Møller. Én mølle består af 4-6 små cirkler med skiftevis krydsede og ikke-krydsede håndled.		Rotation af 1 eller 2 køller (låst/ulåst) på eller om en kropsdel/kølle "Klik" af køller eller kølle i gulv (min 2 klik) "sliding" af kølle over min. 2 kropsdele
	Små kast af ulåste køller med min. 360° rotation		Lille kast af to låste køller
	Asymmetrisk bevægelse af begge køller (en i hver hånd) Forskellig bevægelse eller amplitude OG plan eller retning	 	Tril over min. 2 kropsdele (1/2 køller) Tril af 1/2 køller på kropsdel eller gulvet
	Små cirkler med køller (en i hver hånd)		Serie af små cirkler (min 3) med 1 kølle

Figur 6

VIMPEL			
	Spiraler, min 4		Rotation af pind om hånd "Wrapping" Cirkler om krop, uden hænder i rotations-DB
	Takker, min 4		Tril af pind over min. 2 kropsdele Tril af pind på kropsdel
	Boomerang: kast og træk pinden tilbage ved at holde i båndet.		Passage med hele eller dele af kroppen gennem/over vimplen
	Echappé / svipkast		

Figur 7

11.3 DYNAMIC ELEMENTS WITH ROTATION (R)

11.3.1 Består af følgende aktioner:

1. Højt kast (*mere end to gange gymnastens højde*)
2. Min. 2 rotationer på 360° i redskabets flyve fase (*basisrotationer*)
3. Grib af redskab (*ved vimpel er det pinden som skal gribes*)

11.3.2 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-akrobatisk 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.

11.4 DIFFICULTY OF APPARATUS (DA)

11.4.1 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

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

- Se skemaer til hvert redskab i "CoP"

11.4.3 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	

11.4.4 Bedømmes i kronologisk rækkefølge

11.5 AKROBATISK KOMBINATION (AK)

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

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

11.5.3 En preakrobatisk rotation må ikke gentages i ny akrobatisk kombination

11.5.4 Krav til udførelse:

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

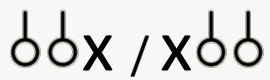
11.5.5 Bedømmes i kronologisk rækkefølge: De første 3 udførte bedømmes, uanset om disse er godkendt eller ej.

11.5.6 Det er tilladt at udføre 2 AK med stående rotationer

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

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

11.5.8 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	0,5
	Tripplerulle (3 x forlæns kolbøtte)	

12 ARTISTISKE KRAV – alle rækker

12.1.1 Følgende er oversat fra det artistiske fradragsskema i CoP punkt 11 – "C – Artistry (A)"

Frdrag	0.3	0.6	1.0							
Guiding Idea and Character of Movement	Tilstede i størstedelen af serien - Guiding idea tilstede - Størstedel af serien har karakter - God variation i inddragelse af kropsdele - God variation i typer af bevægelser	Tilstede i dele af serien - Tydelig sammenhæng mellem detaljer og musikken - Min. 4 dele af serien har karakter - Med eller uden variation i krop og typer af bevægelser	Ikke prioriteret i koreografien - Mindre end 4 dele af serien har karakter.							
Body expression	Fuldt udført i dele af serien - Fuldt udført i min. 2 dele af serien - Mindre end 4 steder i serien uden kropsligt udtryk	- Halvt udført eller slet ikke tilstede i serien - Fuldt udført i mindre end 2 dele af serien - 4 eller flere steder i serien uden kropsligt udtryk								
Facial expression	Halvt udført eller slet ikke tilstede i serien - Fuldt prioriteret i mindre end 2 dele af serien - 4 eller flere steder i serien med blankt ansigt eller koncentreret udtryk									
Dancesteps (min. 2)	For hver manglende dansetrin, som passer til musikkens rytme og karakter									
Dynamic changes and effects (min. 2)	For hver manglende dynamisk skift/effekt									
Connections	Frdrag									
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rhythm	Frdrag									
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Frdrag	0.3				0.6				1.0	
Use of the floor areas	Utilstrækkelig brug af hele gulvet									
	3 eller flere D-elementer i træk på samme sted (hver gang)									
Interruption of continuity					Seriens koreografi afbrydes i 4 sekunder eller mere, pga. stor teknisk fejl (1 gang pr. serie)					
Musical introduction	4+ sekunder musik uden bevægelse ved start af serie									
Music norms	Musikken lever ikke op til regler									
Music-movement at the end of the exercise	Gymnast og musik slutter ikke samtidigt.									

Tabel 8

12.2 GUIDING IDEA AND CHARCTER

12.2.1 Hvad er en "del med karakter"?

- En del består af 2 til 4 tekniske elementer og connections mellem med karakter.
 - Eks: Se skema (grønt felt=karakter, rødt felt=ingen karakter)
- Dansetrin tæller som "del med karakter"

1. element	2. element	3. element	Del med karakter?
DB	Connection	DA	JA
DB	DB	DA	JA
R	DB	DA	JA
Connection	DA	Connection	NEJ
DB	DA	DA	NEJ
R	DB	DA	NEJ
Connection	Connection	Connection	NEJ

Tabel 9

12.3 DANSETRIN

- Min. 8 sekunder
- Passer til musikkens rytme i alle 8 sekunder
- Karakter i alle 8 sekunder
- Min. 2 forskellige typer af bevægelse
- Hele dans må ikke udføres på samme sted – der skal være bevægelse over gulvet
- Må ikke udføres i dans: pre-akrobatisk element, høje kast, DA, DB med værdi 0,2+

Læs nøje i CoP kapitlet Artistry for vejledning til de forskellige komponenter!

13 YDERLIGERE GENERELLE FRADrag VED INT. KONKURRENCER:

(oversat fra CoP 2022-2024 – 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 eller piercinger på	0,30
7	Frisure overholder ikke reglerne	0,30
8	Make-up overholder ikke reglerne	0,30
9	Flag på dragt overholder ikke reglerne (international konkurrence) *	0,30
10	Bandager/sportstape overholder ikke reglerne	0,30
11	For tidlig eller sen præsentation	0,50
12	Gymnaster varmer op i konkurrencehallen	0,50
13	Forkert redskab ift. startrækkefølgen (fratrækkes den totale karakter)	0,50
14	Gruppens entre på gulvet overholder ikke reglerne	0,50
15	Gruppegymnaster kommunikerer verbalt under serien	0,50
16	Gruppegymnast forlader gulvarealet under serien	0,30
17	Træner disciplin	0,50

Tabel 10

* Flag skal være på 30 cm² – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

14 RSG - KONTAKTPERSONER

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

RSG-kontaktpersoner:

Beth Thygesen

E-mail: bth@GymDanmark.dk

Helle Jensen

E-mail: hje@GymDanmark.dk

Sofie Jørgensen

E-mail: soj@gymdanmark.dk

FORBUNDSKONTORET

GymDanmark

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf.: 43 26 26 01

15 KONKURRENCER – SÆSON 26/27

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

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

INDIVIDUEL				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
Sjællandmesterskaberne	13. marts		Greve	Min. 1 mdr. Før
	14. marts			
Jyske Mesterskaber og Fynske Mesterskaber	3. april		Silkeborg	Min. 1 mdr. Før
Forbundsmesterskaberne	8. maj		Taastrup	Min. 1 mdr. Før
	9. maj			
	15. maj			

Tabel 11