

Rytmisk Gymnastik

REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

STJERNE GRAND PRIX

Mikro

Version august 2026



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Formål og tilgang	3
Reglement	3
Koreografiens tekniske muligheder	4
1.1 Kropsbevægelser	4
1.2 Balancer	4
1.3 Spring	5
1.4 Armserier	5
1.5 Trinkombinationer	6
1.6 Akrobatiske- og smidighedsbevægelser	6
Skema med tekniske muligheder	8
Koreografiens kunstneriske muligheder	9
2.1 Musik, kropsudtryk og tempo	9
2.2 Koreografiens struktur	10
2.3 Bevægelsesmæssig alsidighed	10
2.4 Samarbejds elementer	11
2.5 Gymnasternes selvstændighed	11
Øvrige kunstneriske anbefalinger	12
Skema med kunstneriske muligheder	12

Formål og tilgang

Formålet med dette reglement er at understøtte gymnasternes motoriske, tekniske og kunstneriske udvikling i et trygt og positivt miljø, hvor glæden ved bevægelse og rytmisk gymnastik er i centrum.

Reglementet bygger på en udviklingsorienteret tilgang, hvor både gymnaster og instruktører anerkendes og belønnes for at inkludere tekniske og kunstneriske elementer i deres koreografi – uanset om de udføres perfekt eller ej. Dette skaber mulighed for, at gymnasterne kan eksperimentere, være kreative og gradvist forbedre deres færdigheder, uden at opleve pres for øjeblikkelig perfektion.

Med dette reglement ønsker vi at skabe en ramme, der motiverer til læring, styrker selvtilliden og fremmer gymnastikglæden for de yngste – uden at gå på kompromis med kvaliteten i den langsigtede udvikling.

Reglement

Serie 1 - Rytmisk serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	minimum 1.30 min. - maksimum 2.30 min.
Antal gymnaster	Frit
Musik	Frit valg

Koreografien skal være en helhed, som motiverer og støtter gymnasterne i at lære Grand Prix Rytmegymnastikkens basisteknik. De valgte tekniske elementer skal svare til gymnasternes alder og færdigheder.

Bedømmelse

Bedømmelsen er opdelt i to paneler:

- **Teknisk dommerpanel** vurderer grundlæggende bevægelser, balance, kropskontrol samt korrekt og alderssvarende udførelse af tekniske elementer.
- **Kunstnerisk dommerpanel** vurderer musikalitet, udtryk, flow og evnen til at skabe en sammenhængende og kreativ koreografi, samt gymnasternes selvstændighed.

Udførelsen vurderes ikke længere som en særskilt karakter - hvilket betyder, at gymnasternes optræden bedømmes med udvikling for øje.

Den tekniske bedømmelse følger en point struktur, hvor der gives point for følgende niveauer:

- **Implementering** – at inkludere et teknisk element i koreografien: **0,1 point**
- **Moderat udførelse** – at vise forståelse for bevægelsen: **0,2 point**
- **God udførelse** – at udføre elementet korrekt i forhold til alder og udviklingstrin: **0,3 point**

Den kunstneriske bedømmelse følger en point struktur, hvor der gives point for gymnastens evne til at arbejde aktivt og alderssvarende med musik, udtryk, struktur og samarbejde i koreografien.

Reglementet tager højde for børns motoriske udvikling og opfordrer til variation i bevægelser – herunder brug af både højre og venstre side af kroppen.

Koreografiens tekniske muligheder

De tekniske elementer i mikro-rækken skal understøtte gymnasternes motoriske og kropslige udvikling på en legende og alderssvarende måde. Teknikken skal tilpasses børnenes færdighedsniveau og give plads til at eksperimentere med bevægelser i et trygt og motiverende miljø. De følgende tekniske muligheder danner en ramme for, hvordan koreografien kan bygges op med variation, læring og udvikling for øje.

1.1 Kropsbevægelser	Max 2,1
1.2 Balancer	Max 0,9
1.3 Spring	Max 0,6
1.4 Armserier	Max 0,3
1.5 Trinkombinationer	Max 0,6
1.6 Akrobatiske- og smidighedsbevægelser	Max 1,5

Max 6,0

1.1 Kropsbevægelser

Kropsbevægelser skal være karakteristiske for aldersgruppen og svarer til gymnasternes tekniske niveau. Koreografien kan indeholde følgende kropsbevægelser:

- kropsbølge
- kropssving
- kropsbøjning
- Lean/udfald med strakt krop fremad, til siden eller bagud
- kropsrotation/vridning (min 75° ml. hofte og skulder)
- kropsserier (A), hvor 2 forskellige ovennævnte kropsbevægelser bl.a. kan indgå i.

Et kropssving kan udføres både som i æstetisk gymnastik (AGG) og som den "danske model". Dvs. både som enkeltsving (AGG) og "frem og tilbage" (dansk).

Alle enkeltstående kropsbevægelser kan indgå i en kropsserie. En A-kopsserie består af min. 2 sammenhængende kropsbevægelser. Når de enkeltstående kropsbevægelser indgår i en kropsserie gives der point/anerkendelse for de individuelle kropsbevægelser samt for kropsserien.

Anbefaling: Det anbefales at arbejde med kropsbevægelserne som serier, der udføres flydende og understreger en naturlig sammenhæng mellem bevægelserne, hvor den ene bevægelse skaber den næste.

1.2 Balancer

Balancerne skal være karakteristiske for aldersgruppen og svarer til gymnasternes færdighedsniveau. Koreografien kan indeholde forskellige balancer (statisk og dynamisk). Balancer kan udføres på flad fod eller på relevé/tå.

En **statisk balance** er kendetegnet ved en lille understøttelsesflade, en tydelig form på balancen og at positionen fastholdes - det skal være muligt at "tage et billede" af balancen.



En **dynamisk balance** er en balance i bevægelse, typisk en pivot. I mikro rækken er det tilstrækkeligt at dreje 180 grader rundt, dvs. en halv pivot.

Alle gymnaster skal udføre samme balancer, og der skal vises:

- balancer med **både højre og venstre ben**
- balancer i **forskellige retninger** (fremad/til siden/bagud)
- **formen** på balancerne skal holdes spændt ("foto")
- **god kontrol** over kroppen både før, under og efter balancen

Det er tilladt, at gymnasterne bruger forskellige standben ved udførsel af samme balance.

Anbefaling: Det anbefales, at gymnasterne øver sig i balancer med et benløft på minimum 90 grader. Ved at arbejde med balancer tidligt, styrkes kropskontrol, stabilitet og muskelhukommelse, som er centrale elementer i Grand Prix Rytme.

| 1.3 Spring

Spring skal være karakteristisk for aldersgruppen og svare til gymnasternes færdighedsniveau.



Koreografien kan indeholde forskellige spring. Spring er kendetegnet ved at have et afsæt med efterfølgende svævefase og landing. Spring kan udføres med afsæt fra ét ben eller med samlet afsæt fra to ben.

OBS: Et hjortespring med samlet afsæt og et flyvende hjortespring (med afsæt fra ét ben) vurderes som to forskellige spring.

Alle gymnaster skal udføre samme spring, og der skal vises:

- spring med **både højre og venstre ben**
- **formen** på springene skal være spændt og tydeligt defineret i flyvefasen
- springet skal have **god højde** i flyvefasen
- **god kontrol** over kroppen før, under og efter springet, herunder kontrolleret let og blød landing

Anbefaling: Det anbefales at arbejde med spring i små progressioner, hvor gymnasterne får mulighed for at øve både teknik, kropskontrol og spænding i afsæt og landing. Brug gerne enkle spring som hjortespring og spagatspring i forskellige variationer (f.eks. fra ét eller to bens afsæt). Fokuser på spændt kropsholdning, strakte ben og arme samt kontrolleret landing.

| 1.4 Armserier

Koreografien kan indeholde forskellige armserier á minimum 3 forskellige sammenhængende armbevægelser. Udførelsen af armbevægelserne skal tydeligt vise forskellige planer og retninger samt en variation mellem afslappethed og styrke. Armbevægelserne skal udføres med hele armens længde.

For eksempel: bølger, sving, skub, træk, ottetaller, cirkler, klap, løft osv.



Anbefaling: Det anbefales at arbejde med armserier, der kombinerer forskellige kvaliteter som styrke, blødhed, rytme og præcision. Lav armbevægelserne i sammenhæng med kropsbevægelser, så de understøtter helhedsindtrykket og skaber flow i bevægelsen og koreografien. Inkluder både små og store armbevægelser og lad gerne armene indgå naturligt i overgangene mellem andre bevægelser (spring, kropsbevægelser, balancer mv.) for at understøtte koreografiens sammenhæng og udtryk.

1.5 Trinkombinationer

Koreografien kan indeholde forskellige trinkombinationer. En trinkombination skal indeholde mindst 2 forskellige variationer af hop/trin og består af mindst 6 trin.

- 1 trinkombination skal have skift i rytmen.
- 1 trinkombination skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe (arme/krop) under hele trinkombinationen, således at trin/hop udføres samtidig med armbevægelser/kropsbevægelser.

Eksempler på trin, løb og hop:

- Variationer af gang og løb (f.eks. almindelig gang, tågang, løb med høje knæløft, osv.)
- Variationer af hop (f.eks. sidehop, sprællemænd, hink osv.)
- Variationer af dansetrin (f.eks. vals, polka)
- Variationer inspireret af folkedans (f.eks. forskellige hop og spring)

Anbefaling: Det anbefales at arbejde med serier, hvor både ben og arme indgår i en koordineret og rytmisk helhed. Trin og hop kan bruges til at skabe dynamik og bevægelse i koreografien og kan med fordel bruges som overgange til nye opstillinger, husk tydeligt at bruge musikkens rytme.

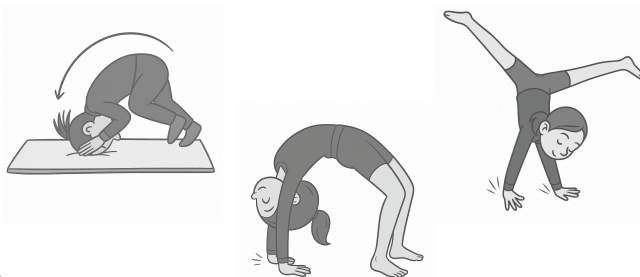
1.6 Akrobatiske- og smidighedsbevægelser

Koreografien kan indeholde akrobatiske- og smidighedsbevægelser, som skal udføres flydende, med god muskelkontrol. Bevægelserne skal være naturligt integreret i koreografien og passe til gymnasternes færdigheder og tekniske niveau.

Akrobatiske bevægelser

Eksempler på akrobatiske bevægelser:

- Vejrmølle
- Bro, rullebro, frontover og backover
- Sidelæns rulle strakt og sammenbøjet
- Kolbøtte forlæns/baglæns
- Splitrulle (sidelæns rulle med ben ud i split)



Anbefaling: Det anbefales at bruge enkle akrobatiske bevægelser, som støtter koreografiens flow og ikke forstyrrer det samlede udtryk. Sørg for, at alle gymnaster kan udføre bevægelsen sikkert og teknisk korrekt.

Smidigheds bevægelser

Smidighedsbevægelser skal vise en ren linje, bevægelsesudslag og god kontrol. Smidighedsbevægelserne skal være tydelige og udføres med kontrol og spænding i kroppen. Øvelserne skal være alderssvarende og tilpasses gymnasternes niveau.

Det er **valgfrit** at inkludere smidighedsbevægelser i serien. Hvis man vælger at inkludere smidighed, skal det være én eller flere af følgende **obligatoriske øvelser**. Det er ikke pointgivende at vælge andre smidighedsbevægelser end dem, der er beskrevet herunder:

Valgmuligheder for obligatoriske smidighedsbevægelser i Mikro-rækken:

- Front
 - Spagat på gulv (frontvendt hofte), OBS: Der tages ikke højde for hvilket ben gymnasterne bruger.
- Sidevendt
 - Split på gulv
- Bagud
 - Bevægelser med kropsbøjning bagud min. 45° (stående eller på knæ)
 - "Vugge/svane" (maveliggende, hvor fødder rører ved hovedet)



Form skal være tydelige og vise gymnasternes smidighed i benene, samt smidighed i ryggens arbejde bagud. Bevægelsesudslag skal være min. 135° i ben og 45° i ryggen.

Anbefaling: Det anbefales at vælge smidighedsbevægelser, som gymnasterne kan udføre med spændt krop, god kropskontrol og tydelige linjer. Smidighedstræning bør indgå som en naturlig del af gymnasternes forberedelse og udvikling, da det styrker både kropsbewidsthed, kontrol og bevægelseskvalitet. Arbejd med en god balance mellem styrke og smidighed, så bevægelserne kan udføres sikkert og teknisk korrekt.

Skema med tekniske muligheder

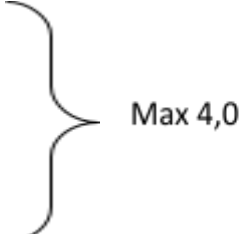
Tekniske muligheder			
	Sværheden er implementeret/ forsøgt udført i koreografien	Sværheden er moderat udført	Sværheden er korrekt udført ift. aldersgruppen
Krop			
1 kropsbølge	0,1	0,2	0,3
1 kropssving	0,1	0,2	0,3
1 kropsrotation/vrid	0,1	0,2	0,3
1 lean	0,1	0,2	0,3
1 kropsbøjning	0,1	0,2	0,3
1 A krops-serie	0,1	0,2	0,3
1 A krops-serie	0,1	0,2	0,3
Balancer/pivot			
1 balance	0,1	0,2	0,3
1 balance	0,1	0,2	0,3
1 pivot (halv)	0,1	0,2	0,3
Spring			
1 spring	0,1	0,2	0,3
1 spring	0,1	0,2	0,3
Armserie			
1 armserie	0,1	0,2	0,3
Trinkombination			
Trinsekvens m. skift i rytme	0,1	0,2	0,3
Trinsekvens m. arme/krop	0,1	0,2	0,3
Akrobatiske/smidigheds bevægelser			
Akrobatisk element	0,1	0,2	0,3
Akrobatisk element	0,1	0,2	0,3
Split	0,1	0,2	0,3
Spagat	0,1	0,2	0,3
Ryg-smidighed	0,1	0,2	0,3
Total	2,0	4,0	6,0

BEMÆRK: En sværhed tæller kun 1 gang, uanset om det er krop, balance, spring, arme, trin eller akrobatik/smidighed. Hvilket vil sige at der ikke gives point for samme øvelse 2 gange i koreografien.

Koreografiens kunstneriske muligheder

Det kunstneriske reglement skal sikre, at børn i alderen 6-10 år udvikler deres kropslige udtryk, musikalitet og bevægelseskvalitet på en måde, der passer til deres udviklingsniveau. Fokus er på leg, kreativitet og naturlig bevægelse – ikke perfektion. Det handler om at give børn mulighed for at udtrykke sig frit gennem bevægelse og musik, og samtidig udvikle forståelse for rytme, samarbejde og koreografisk helhed.

2.1 Musik, kropsudtryk og tempo	Max 0,9
2.2 Koreografiens struktur	Max 0,9
2.3 Bevægelsesmæssig alsidighed	Max 1,0
2.4 Samarbejds elementer	Max 0,9
2.5 Selvstændighed	Max 0,3



| 2.1 Musik, kropsudtryk og tempo

Koreografien skal vise en naturlig sammenhæng mellem bevægelse og musik. Det er vigtigt, at gymnasterne viser forståelse for musikkens rytme og stemning og tilpasser bevægelserne derefter. Der lægges vægt på variation i tempo og bevægelseskvalitet – f.eks. blødt, stærkt, hurtigt og langsomt.

Bevægelserne skal ikke kun udføres i takt, men være en del af musikkens udtryk – med tydelige skift, dramatik eller lethed, der passer til musikken. Koreografien må gerne være inspireret af små fortællinger, som gør koreografien levende og spændende.

Musikforståelse og Timing

Gymnasterne opfordres til at følge musikken og udføre bevægelser i takt med musikken.

- **0,1 point:** Gymnasten bevæger sig delvist i takt til musikken gennem koreografien.
- **0,2 point:** Gymnasten følger musikken rytme gennem størstedelen af koreografien.
- **0,3 point:** Gymnasten har en tydelig forståelse for musikken og understøtter den gennem hele koreografien.

Brug af musikken

Gymnasterne opfordres til at tilpasse deres bevægelser til musikken.

- **0,1 point:** Gymnasten markerer og underbygger sporadisk musikkens tema/lyde med en bevægelse.
- **0,2 point:** Gymnasten markerer og underbygger tydeligt dele af musikkens tema/lyde med bevægelser.
- **0,3 point:** Gymnasten arbejder aktivt med musikkens tema/lyde, f.eks. ved at understrege lyde eller tekst med bevægelser.

Variation af Tempo

Koreografien anvender forskellige tempo variationer: en blød sekvens, en langsom sekvens, en stærk sekvens og en hurtig sekvens.

- **0,1 point:** Koreografien anvender ét tempo.
- **0,2 point:** Der vises bevægelser i to forskellige tempoer.
- **0,3 point:** Der indgår både en blød, en langsom, en stærk og en hurtig sekvens i serien.

| 2.2 Koreografiens struktur

Koreografien skal være opbygget som en flydende og logisk helhed, uden pludselige stop eller sekvenser, hvor gymnasterne "venter" på hinanden eller musikken. Der skal vises tydelige og varierede opstillinger, og overgange mellem figurer og bevægelser skal være glidende og harmoniske.

Bevægelsesmæssig variation er vigtig – f.eks. kombination af stående og liggende positioner, brug af hele gulvfladen og bevægelse i forskellige retninger og planer. Også variation i overgange mellem opstillinger er en vigtig del af koreografiens flow.

Eksempler på overgange: Gang, løb, rul, hop, drej, kryb.

Koreografien skal tage udgangspunkt i gymnasternes færdigheder og alder og undgå for mange eller for hurtige bevægelser, som ikke kan udføres med sikkerhed. Serien skal støtte gymnasternes læring og udvikling.

2.2.1 Opstillinger

Gymnasten skal anvende forskellige opstillinger i sin koreografi.

- **0,1 point:** Én opstilling anvendes.
- **0,2 point:** To-tre forskellige opstillinger anvendes.
- **0,3 point:** Fire eller flere opstillinger anvendes.

2.2.2 Brug af Planer

Gymnasten skal bevæge sig i forskellige niveauer (højt - stående, mellem - på knæ, lavt - på numse/mave eller ryg).

- **0,1 point:** Kun ét plan anvendes (f.eks. kun stående).
- **0,2 point:** To planer anvendes (f.eks. stående og gulv).
- **0,3 point:** Alle tre planer (højt, mellem og lavt) anvendes.

2.2.3 Brug af Retninger

Gymnasten skal bevæge sig i forskellige retninger (front, bagud, til siden og diagonal).

- **0,1 point:** Kun én retning anvendes.
- **0,2 point:** To retninger anvendes.
- **0,3 point:** Alle fire retninger anvendes (frem, bagud, side, diagonal).

| 2.3 Bevægelsesmæssig alsidighed

Her vurderes, om koreografien viser alsidighed og arbejder med begge sider af kroppen samt forskellige bevægelseskvaliteter.

En god koreografi viser alsidighed i brugen af kroppen. **Det betyder, at der anbefales at der vises bevægelser med både højre og venstre ben/arm** og at der arbejdes med forskellige afsæt, balanceformer og bevægelsesretninger.

Bevægelserne må gerne være simple, men skal være tydelige og udføres med kontrol og spænding. Det vigtigste er, at der arbejdes med kroppen på mange måder.

Der gives point for alsidig brug af balancer, spring og smidighed:

- **0,2 point:** Variation i brug af balancer - min. to forskellige balancer.
- **0,2 point:** Variation i brug af spring - min. to forskellige spring.
- **0,2 point:** Variation i smidighed - min. to forskellige (ryg, split, spagat).
- **0,2 point:** Både statisk og dynamisk balance er inkluderet i koreografien.
- **0,2 point:** Både ét ben og to bens afsæt i spring bruges i koreografien.

2.4 Samarbejds elementer

Der lægges vægt på, at gymnasterne samarbejder og indgår i fælles bevægelser, hvilket styrker helhedsindtrykket af koreografien. Koreografien skal udtrykke, at holdet arbejder sammen som én enhed. Gymnasterne skal ikke blot stå ved siden af hinanden, men interagere og bevæge sig i fælles figurer og sekvenser.

- **Teamsamarbejde (0,2 point)**
Hele holdet laver noget sammen, hvor de rør ved hinanden, skal foregå som en enhed- ikke laves alene. Der må ikke løftes.
- **Par- eller trio-samarbejde (0,2 point)**
To eller tre gymnaster laver en bevægelse eller lille sekvens sammen. Der må ikke løftes.
- **Overgange med samarbejde (0,2 point)**
Der skabes en naturlig overgang mellem en opstilling til en anden via et samarbejde (f.eks. løb igennem, runde hinanden, holde i hånden).
- **Kanon-element (0,3 point)**
Kanon delt i to eller flere. Holdet laver bevægelser forskudt (en gruppe af gymnaster starter, hvorefter de andre følger efter forskudt af første gruppe gymnaster).

Der må gerne være plads til soloer og kreative ideer, men det er vigtigt, at de ikke bliver dominerende. Serien skal opleves som én helhed, hvor gymnasterne viser samhørighed og fælles rytme.

2.5 Gymnasternes selvstændighed

Gymnasternes evne til at gennemføre serien uden afhængighed af instruktøren indgår i vurderingen af deres selvstændighed. Det vurderes, i hvor høj grad gymnasterne har brug for visuel støtte fra en instruktør under selve koreografien.

- **0,1 point:** Instruktøren sidder foran gymnasterne og fungerer som aktiv støtte gennem hele serien, f.eks. ved at vise bevægelser eller give tydelig guidning.
- **0,2 point:** Instruktøren er synlig og tilstede foran gymnasterne, men bruges kun sporadisk som støtte – gymnasterne kan for det meste selv.
- **0,3 point:** Instruktøren sidder ikke foran gymnasterne og gymnasterne gennemfører koreografien helt selvstændigt, uden synlig støtte fra instruktøren.

Der lægges vægt på, at børnene udviser tryghed og ansvar i optrædenen. Husk altid, at selvstændighed er en proces, der sker gradvist og i takt med børnenes modenhed og selvtillid. Jo tryggere gymnasterne er, desto større lyst har de til at tage ejerskab og udføre serien selvstændigt.

OBS: Det er kun tilladt **én** instruktør at sidde foran holdet under koreografien.

Øvrige kunstneriske anbefalinger

Koreografien skal vise:

- Forsøg på at lave flydende overgange mellem bevægelser – ikke “klip” eller pause
- Bevægelsessekvenser, hvor hver bevægelse fører naturligt videre til den næste
- Alderssvarende udtryk og bevægelseskvalitet – ikke voksen efterligning
- Et højdepunkt – f.eks. en særlig smuk eller overraskende bevægelse, som skaber “wow”-effekt

Skema med kunstneriske muligheder

Kunstneriske muligheder				
Musik, kropsudtryk og tempo				Max
Musikforståelse og Timing	0,1	0,2	0,3	0,3
Brug af musikken	0,1	0,2	0,3	0,3
Variation af Tempo	0,1	0,2	0,3	0,3
Koreografiens struktur				
Opstillinger	0,1	0,2	0,3	0,3
Brug af Planer	0,1	0,2	0,3	0,3
Brug af Retninger	0,1	0,2	0,3	0,3
Bevægelsesmæssig alsidighed (godkendes ved tydelig implementering i serien)				
Variation i brug af balancer	-	0,2	-	0,2
Variation i brug af spring	-	0,2	-	0,2
Variation i smidighed	-	0,2	-	0,2
Variation i balancer (dynamisk/statisk)	-	0,2	-	0,2
Variation i spring (afsæt)	-	0,2	-	0,2
Samarbejds elementer (godkendes ved tydelig implementering i serien)				
Teamsamarbejde	-	0,2	-	0,2
Par- eller trio-samarbejde	-	0,2	-	0,2
Overgange med samarbejde	-	0,2	-	0,2
Kanon-element	-	-	0,3	0,3
Selvstændighed				
Afhængighed af instruktør	0,1	0,2	0,3	0,3
Total				4,0