

Rytmisk Gymnastik

GENERELT REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER

& EFTERSKOLE DM I RYTME

**Mini 8-10, Mini 10-12, Pigerække Junior, Senior Fri,
Senior & Efterskoler**

Version august 2026



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Generel stævnestruktur	2
Konkurrencelicens	3
Foreningsdommer	4
Konkurrencestruktur	4
Generelle deltagerbestemmelser	5
Manglende gymnaster	5
Doping	6
Dragt/make up	6
Konkurrencegulv, ind- og udgang, samt instruktør placering	6
Medaljer og pokaler	7
Musik	7
Skader/uforudsete hændelser	7
Ødelagt håndredskab	8
Oversigt over håndredskaber	8
Dommerbesøg i foreningen og inhabilitet	9
Stævneansvarlig	9
Klager	10
Spørgsmål	10

Generel stævnestruktur

Grand Prix Rytme gymnastikken er en dansk tradition, der har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik, og hvor der kåres forbundsmestre, en danmarksmester i juniorrækken og en DIF anerkendt officiel dansk mester i seniorrækken.

Grand Prix Rytme konkurrencerne er en udfordring til foreningernes mange Mini-, Pige-, Junior- og Seniorskoler, samt Efterskoler, der dyrker rytmisk gymnastik som hold.

- Grand Prix Rytme er en konkurrence for hold.
- Der er frit musikvalg i alle rækker.
- Instruktøren kan vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se under reglerne for de enkelte aldersgrupper.
- Et Grand Prix Rytme holds særkende er, at holdet stiller op med 2 koreografier: én med og én uden håndredskab. Håndredskabet skifter fra år til år. Rækker med 2 koreografier til forbundsmesterskabet/ Danmarksmesterskabet : Mini 8-10 år, Mini 10-12 år, Pige, Junior og Senior eller med 1 koreografi i Senior Fri.
- Der er mulighed for at stille op til Stjerne Grand Prix uden offentlig karaktergivning med én koreografi, en såkaldt fri serie uden håndredskab. Dette er en Grand Prix form, der tiltaler mange foreninger som en god indgang til Grand Prix Rytme gymnastikken. Rækker med 1 serie: Mikro (6-10 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år). Læs mere i generelt reglement Stjerne Grand Prix.
- For deltagelse i GymDanmark's konkurrencer skal alle gymnaster have indløst konkurrencelicens.

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

Tilmelding til Grand Prix konkurrencer skal ske via GymDanmark's hjemmeside, www.gymdanmark.dk
Overskrides tilmeldingsfristen sendes en skriftlig anmodning til rg@gymdanmark.dk om at få lov at deltage.

- Forbunds- og Danmarksmesterskaberne – **tilmelding senest den 1. december**
- Regionsmesterskaberne - **tilmelding senest d. 1 februar**
- Efterskole DM - **tilmelding senest d. 1. april**
- Efterskoler deltagelse i forbundsmesterskabet - **tilmelding senest d. 1. Marts**

Særligt for efterskoler: For at deltage ved 2. runde af forbundsmesterskabet er deltagelse i regionsmesterskabet obligatorisk.

Konkurrencelicens

Ved deltagelse i regionsmesterskaber/forbundsmesterskaber/danmarksmesterskaber = national licens
Ved deltagelse i Efterskole DM = GymID

Ved samtlige konkurrencer skal alle gymnaster kunne fremvise sygesikringskort og holdets instruktør skal inden den oplyste tidsfrist indtaste deltageroplysninger via [KSIS](#). Dette gøres for at sikre, at deltagerens alder og navne stemmer overens med de tilmeldte gymnaster. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.

For manglende indtastning af deltageroplysninger inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.

Foreningsdommer

Alle foreninger skal stille med en dommer i konkurrenceåret. De første to år, foreningen stiller op i Grand Prix Rytme, vil der ikke være krav om en uddannet dommer. Herefter skal foreningen stille med minimum én person til dommerkurserne og konkurrencerne i indeværende konkurrencesæson. Såfremt foreningen ikke stiller med en dommer, vil dette udløse et gebyr. Ovenstående trådte i træde i kraft i sæson 2025-26 og beløbet for manglende dommer vil være kr. 1.500,- pr. forening, pr. sæson.

Konkurrencestruktur

Grand Prix Rytme konkurrencerne er åbne for medlemmer af foreninger og efterskoler under GymDanmark.

Mini 8-10, Mini 10-12, Pige og Junior: deltager i forbundsmesterskab - **Senior:** deltager i Danmarksmesterskab

Et hold kan deltage i konkurrencen om at blive forbundsmestre/danmarksmestre (senior) i følgende rækker:

2 koreografier (1 med og 1 uden håndredskab)	1 koreografi (Uden håndredskab)	1 koreografi (med valgfrit håndredskab)
Mini 8-10 år		
Mini 10-12 år		
Pigerække		
Junior		
Senior	Senior Fri	
	Efterskole DM	Efterskole DM

Der foretages opdeling i divisioner af RG Komitéen efter 1. runde af forbundsmesterskabet/danmarksmesterskabet **samt regionsmesterskaberne**. Der deles i 2 divisioner ved minimum 10 hold pr. række, **dog ingen opdeling i Senior Fri**. Det tilstræbes at der skal være minimum 5 hold i 1. division i alle rækker. Er antallet af holdene ulige - skal der prioriteres flest hold i 1. division, hvis det er muligt. Karakterspænd/pointforskel bruges som vejledning i forhold til inddeling i divisioner. **Divisions inddeling oplyses efter regionsmesterskaberne**.

Et holds karakter ved 1. runde er således bestemmende for, hvilken division holdet skal stille op i ved 2. runde af forbundsmesterskabet/danmarksmesterskabet.

Det er obligatorisk at deltage i 1. runde af forbundsmesterskabet/danmarksmesterskabet for at kunne stille op ved 2. runde af forbundsmesterskabet/danmarksmesterskabet. Det er muligt kun at deltage ved regionsmesterskaberne. **Se særlige betingelser for efterskole deltagelse under Generel stævnestruktur.**

Efterskole DM

Efterskole DM kan afholdes som selvstændigt stævne ved mindst 5 tilmeldte hold, ved færre deltagende hold afholdes efterskole DM i forbindelse med 2. runde af forbundsmesterskabet/danmarksmesterskabet.

Ved Efterskole DM, afvikles der en indledende runde uden offentlige point til inddeling af divisioner, ved minimum 10 deltagende hold i samme række. Inddeling af divisioner foretages jf. regler foreskrevet ovenfor. Derefter konkurreres der i de inddelte divisioner.

Generelle deltagerbestemmelser

Man deltager ved en konkurrence, når man fremgår af GymDanmarks deltagerliste til den pågældende konkurrence samt konkurrencelicens er indløst, hvis dette er påkrævet for konkurrencen. **Alle gymnaster, iført dragt upåagtet af om de går på gulvet eller står som reserve, skal fremgå af deltagerliste og overholde reglementerne (fx alder, dragt, make-up m.v.), såfremt dette ikke overholdes, vil holdet blive tildelt et fradrag på 1,0 point.**

Navn og licensnummer på alle gymnaster på holdet skal uploades via [KSIS](#) når der gives besked fra RG om, at systemet er klar til at modtage til den pågældende konkurrence. Vær opmærksom på at overholde frist for indsendelse. For manglende upload af deltagerliste inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.

- På **ét** hold er det tilladt max **to** navngivne gymnaster at være **ét** år ældre. Alle tilmeldte gymnaster på et hold betegnes som en del af holdet, uanset om de er på gulvet i konkurrencen.

- Holdet må ikke have mere end **1** gymnast der deltager på flere hold. Det vil sige, at holdet ikke må både låne en gymnast og udlåne en gymnast til et andet hold.

- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold.

Bemærk: Ved deltagelse i forbundsmesterskaberne, regionsmesterskaberne skal gymnasten fylde 8 år i konkurrenceåret.

Manglende gymnaster

Mini 8-10, Mini 10-12 og Pigerækken: Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets total karakter 0,5 point pr. manglende gymnast. Dvs. du må gerne tilmelde for få gymnaster. På konkurrencedagen må der ikke være tilmeldte gymnaster til stede, når et hold stiller op med for få gymnaster, dog undtaget hvis disse ikke er i stand til at udføre gymnastik. Se afsnit vedr. skader på side 8. Ved deltagelse med under min. antal gymnaster på gulvet skal dette være gældende for begge serier (fri/redskab). Eks.: 7 gymnaster i fri serie og 7 gymnaster i redskabsserie.

For alle børnehold op til 12 år: RG anbefaler at ALLE skal på gulv i enten fri serie eller redskabsserie. Dog undtaget, hvis der er gymnaster der er skadet eller andet der gør at gymnasten ikke kan udføre gymnastik.

Junior, Senior Fri og Senior: Stiller et hold op med for få gymnaster på konkurrencedagen jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets total karakter **0,8 point** for den første manglende gymnast. De eventuelle ekstra manglende gymnaster trækkes holdets total karakter 0,5 point pr. manglende gymnast. Dvs. du må gerne tilmelde for få gymnaster. På konkurrencedagen må der ikke være tilmeldte gymnaster til stede, når et hold stiller op med for få gymnaster, dog undtaget hvis disse ikke er i stand til at udføre gymnastik. Ved deltagelse med under min. antal gymnaster på gulvet skal dette være gældende for begge serier (fri/redskab). Eks.: 5 gymnaster i fri serie og 5 gymnaster i redskabsserie.

Skema med aldersgrænse:

Række	Alder	Årgang sæson 2026/2027	Årgang sæson 2027/2028	Årgang sæson 2028/2029
Grand Prix Forbundsmesterskab/DM				
Mini 8-10 år	8 - 10 år	2017 - 2019	2018 - 2020	2019 - 2021
Mini 10-12 år	10 - 12 år	2015 - 2017	2016 - 2018	2017 - 2019
Pigerække	12 - 14 år	2013 - 2015	2014 - 2016	2015 - 2017
Junior	14 - 16 år	2011 - 2013	2012 - 2014	2013 - 2015
Senior Fri	16 år +	2011 og ældre	2012 og ældre	2013 og ældre
Senior	16 år +	2011 og ældre	2012 og ældre	2013 og ældre

Doping

Dopingudvalget kan møde op til Danmarksmeesterskabet i Seniorrækken 1. division. Kontakt Team Danmark eller besøg www.doping.dk for nærmere information om forbudte medikamenter.

Dragt/make up

Dragten skal være stramtsiddende med eller uden ærmer og ben – (f.eks. en heldragt, kort kjole eller gymnastikdragt med eller uden et kort skørt). Udvikling af dragtsnittet er tilladt, dog må dragten ikke sløre de gymnastiske bevægelser eller virke uæstetisk. Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet.

I Minirækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup, pynt i ansigtet og neglelak, dog er begrænset glimmer i håret tilladt.

I Pigerække er det ikke tilladt at anvende makeup og pynt i ansigtet, dog er mascara, neglelak og begrænset glimmer i håret tilladt.

I Junior/Senior Fri og Senior rækkerne er sporty, moderat og æstetisk make-up samt falske øjenvipper tilladt. Meget mørk sort/mørk lilla læbestift samt teatralisk makeup, maling i ansigtet og falske skønhedspletter er ikke tilladt. Øjenmakeup må påføres inden for området i øjenbrynets bredde.

I alle rækker er det ikke tilladt at bruge engangs hårfarve(skum hårfarve) til konkurrencerne. - Brug af ikke tilladt makeup, neglelak og engangs hårfarve (skum hårfarve) vil udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

Konkurrencegulv, ind- og udgang, samt instruktør placering

Konkurrence gulvets størrelse: Alle konkurrencer foregår på tæppe. Tæppe: 14 x 14 meter (til tæppekant)

Det er ikke tilladt at benytte musik til at komme ind på eller ud fra gulvet i forbindelse med udførelse af konkurrence serien. Når holdet er præsenteret, skal det med det samme gå på gulvet. Konkurrencegulv/Instruktører.

Ved konkurrencer skal størrelsen markeres tydeligt. Samtidig markeres en instruktørboks, så denne er synlig for dommere og så vidt mulig ikke til gene for publikum.

Det er *ikke* tilladt for instruktøren at gå med sit hold ind på konkurrencegulvet. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet, må der ikke længere hjælpes fra instruktøren/rne.

Hjælp er: f.eks. at fortælle/vise gymnaster hvor de skal stå, klap, nik, råb mv. Det vil sige – Stå stille som instruktør og nyd dit holds serie. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen. De skal stå/sidde i den markerede instruktørboks i hjørnet.

Såfremt dette ikke overholdes, vil det udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

Medaljer og pokaler

Et hold kan vinde medalje, hvis det stiller op med 2 koreografier i 1. eller 2. division - eller hvis man stiller op med 1 koreografi i Senior Fri til Regionsmesterskaberne og 2. runde af forbunds-/ danmarksmesterskabet.

Medaljer til instruktører: Der vil være det antal medaljer som er indgivet ved tilmelding til 1. runde DM og Regionsmesterskab. Alle har mulighed for at modtage diplom.

Hold, der modtager vandrepokaler, skal sørge for indgravering af foreningsnavn og årstal på pokalen. Alle vandrepokaler *skal* afleveres til RG ved 1. runde det efterfølgende år.

Der uddeles pokaler til følgende mesterskaber: regionsmesterskaber (SM, FM, JM) og 2. runde af forbunds/danmarksmesterskabet i 1. division af rækkerne Mini, Pige, Junior, Senior Fri og Senior.

Musik

Musik skal uploades via [KSIS](#) når der gives besked fra RG om, at systemet er klar til at modtage til den pågældende konkurrence. Vær opmærksom på at overholde frist for indsendelse. For manglende upload af musik inden den oplyste tidsfrist opkræves der kr. 500,- pr. konkurrence pr. hold.

I tilfælde af udefrakommende årsager til musikproblemer. F.eks. forkert styring af musik eller nedbrud af musikanlæg kan instruktør anmode konkurrence ansvarlig om et møde lige efter koreografien er udført. Musikpasser skal indkaldes for at klarlægge årsag til hændelsen. Der kan evt. aftales, at koreografien kan laves om.

Skader/uforudsete hændelser

I tilfælde af at en gymnast bliver skadet eller der sker noget under udførelse af koreografien som gør, at alle gymnaster ikke kan fuldføre, vil koreografien kunne gentages med samme gymnast/reservegymnast i umiddelbar forlængelse. Instruktøren skal omgående gøre opmærksom på ønsket om at stoppe koreografien ved dommerbordet. Der kan maksimum køres én gentagelse. Hvis der er skadede gymnaster der ikke kan gå på gulvet skal dette meddeles skriftligt til RG komite på mail: RG@gymdanmark.dk inden konkurrencedagen, samt meddeles i hallen ved ankomst til dommeransvarlig.

Ødelagt håndredskab

I tilfælde af et håndredskab ødelægges under konkurrencen, skal reserve redskabet tages i brug. Det vil **IKKE** være muligt at køre serien om.

Oversigt over håndredskaber

Sæson	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
2026-27	Tøndebånd	Tøndebånd	Tøndebånd	Tøndebånd	Bold, tov, tøndebånd, køller, vimpel
2027-28	Bold	Bold	Bold	Bold	
2028-29	Vimpel	Vimpel	Vimpel	Vimpel	
2029-30	Tov	Tov	Tov	Tov	

Redskab	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
Tov	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet inkl. reserveredskab				
Tøndebånd	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 70 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 80 cm/diameter materiale: glasfiber/plast	Størrelse: Min 80 cm/diameter materiale: glasfiber/plast
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet inkl. reserveredskab				
Bold	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Min 55 cm/omkreds	Størrelse: Min 55 cm/omkreds	Størrelse: Min 55 cm/omkreds
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet inkl. reserveredskab				
Vimpel	Længde (bånd): Min. 3 meter Længde (pind): Min. 44 cm.	Længde (bånd): Min. 4 meter Længde (pind): Min. 50 cm.	Længde (bånd): Min. 5 meter Længde (pind): Min. 50 cm.	Længde (bånd): Min. 6 meter Længde (pind): Min. 50 cm.	Længde (bånd): Min. 6 meter Længde (pind): Min. 50 cm
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet inkl. reserveredskab				
Køller					Antal: 2 stk. pr. gymnast
					Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet

Der bliver til hver konkurrence taget stikprøvekontrol fra forskellige hold - Redskabernes mål skal svare til reglementets regler.

Såfremt redskaberne ikke er ens i farve i forhold til det generelle reglement, vil det udløse et fradrag, se fradragstabel. **Såfremt redskaberne ikke overholder det generelle reglement i forhold til størrelse og længde, vil holdet modtage påtale med 1.runde DM/regionsmesterskaberne. Ved 2. runde forbundsmesterskaberne/danmarksmesterskaberne vil holdet blive bedømt uden for konkurrencen.**

Dommerbesøg i foreningen og inhabilitet

Udover den feedback der ydes til hhv. 1. runde af forbundsmesterskaberne/Danmarksmesterskabet samt regionsmesterskaberne, så er det muligt at invitere en dommer ud til en træning, hvor der kan gives feedback på dele af eller en hel koreografi. Der bør ydes honorar samt kørsel jf. skema på GymDanmarks hjemmeside.

Der må maksimalt ydes feedback 2 gange på én koreografi af samme dommer. NB: 2 gange er at sidestille med 2 besøg. Herefter vil den enkelte dommer være inhabil i rækken.

Dette gælder også for foreningens egen dommer, da dommeren på konkurrencedagen dømmer på vegne af GymDanmark, og således skal dømme inden for det etiske regelsæt, der gælder for alle GymDanmarks dommere, herunder også regler om inhabilitet.

Det er således kun Komitéen for Rytmask Gymnastik der i helt særlige situationer kan beslutte at reglen for inhabilitet fraviges. Et eksempel på dette kan være ved dommer frafald.

Stævneansvarlig

Ved hvert stævne udpeges der **tre stævneansvarlige**. Disse er:

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

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

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

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

Opgaver for de stævneansvarlige på dagen

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

Klager

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

Klager kan afleveres til én af følgende personer:

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

Spørgsmål

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