

# **Rytmisk Gymnastik**

**REGLEMENT**

**FOR**

**GymDanmarks**

**GRAND PRIX RYTME / STJERNE GRAND PRIX**

**Pigerækken & Tweens**

Version august 2026



**GymDanmark**

---

gymnastik & fitness

## Indholdsfortegnelse

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Reglement</b>                                       | <b>3</b>  |
| Forbudte bevægelser                                    | 3         |
| Hvornår tæller en sværhed ikke?                        | 3         |
| <b>Tekniske muligheder - Serie 1 (u/håndredskab)</b>   | <b>4</b>  |
| Koreografiens tekniske muligheder                      | 4         |
| 1.1 Kropsbevægelser                                    | 4         |
| 1.2 Balancer                                           | 5         |
| 1.3 Spring                                             | 5         |
| 1.4 Trinkombinationer                                  | 6         |
| 1.5 Akrobatiske og smidighedsbevægelser                | 6         |
| 1.6 Kombinationsserier                                 | 7         |
| Skema med tekniske værdier - Serie 1                   | 8         |
| <b>Tekniske muligheder - Serie 2 (m/håndredskab)</b>   | <b>9</b>  |
| Koreografiens tekniske muligheder                      | 9         |
| Generelle bestemmelser - serie 2                       | 9         |
| 2.1 Kropssværheder                                     | 10        |
| 2.2 Redskabsbonus                                      | 11        |
| 2.3 Redskabsøvelser                                    | 12        |
| Bold                                                   | 13        |
| Tov                                                    | 15        |
| Tøndebånd                                              | 17        |
| Vimpel                                                 | 19        |
| <b>Kunstneriske muligheder - Serie 1 &amp; Serie 2</b> | <b>21</b> |
| 3.1 Gymnastisk kvalitet                                | 21        |
| 3.2 Koreografiens struktur                             | 22        |
| 3.3 Koreografiens originalitet og udtryk               | 23        |
| Fradrag i den kunstneriske værdi                       | 23        |
| <b>Udførsel - Serie 1 &amp; Serie 2</b>                | <b>25</b> |
| 4.1 Udførelsen skal vise                               | 25        |

## Reglement

Pigerækken deltager i Grand Prix Rytme, med to forskellige koreografier (serier):

- Én koreografi uden håndredskab
- Én koreografi med håndredskab

Tweens deltager i Stjerne Grand Prix, med én koreografi (serie) uden håndredskab.

### Serie 1 (u/håndredskab):

Reglementet for serie 1 uden håndredskab er fælles for pigerækken og tweens.

Rækkerne adskiller sig udelukkende ved gymnasternes alder. Instruktøren har frihed til at tilpasse øvelsernes sværhedsgrad, så de matcher aldersgruppens forudsætninger og færdigheder.

### Serie 2 (m/håndredskab):

Reglementet for serie 2 med håndredskab gælder for pigerækken. Instruktøren har frihed til at tilpasse øvelsernes sværhedsgrad, så de matcher aldersgruppens forudsætninger og færdigheder.

| Serie 1 - Rytmisk serie u/håndredskab | Krav                                                                                                              |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seriens varighed                      | Minimum 2.15 min. – maksimum 2.45 min.                                                                            |
| Antal gymnaster                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pigerækken: 8-12 gymnaster</li><li>• Tweens: frit deltagerantal</li></ul> |
| Musik                                 | Frit valg                                                                                                         |

| Serie 2 - Rytmisk serie m/håndredskab | Krav                                                                                                                 |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seriens varighed                      | Minimum 1.45 min. – <b>maksimum 2.30 min.</b>                                                                        |
| Antal gymnaster                       | 8-12 gymnaster<br><i>OBS: Det er tilladt at max. 2 gymnaster deltager i serie 2, som ikke har deltaget i serie 1</i> |
| Musik                                 | Frit valg                                                                                                            |
| Håndredskab                           | Årets redskab: Se Generelt reglement                                                                                 |

## Forbudte bevægelser

Der gives fradrag for alle løft over skulderhøjde og ligeledes hvis løftet ikke er aktivt.

Et aktivt løft defineres således: den løftede pige er aktiv ved afsæt, flyvefase og landing, og bevægelsen er én flydende aktiv bevægelse uden stop. Pararbejde er tilladt, når det ikke medfører for høj belastning.

Fradraget for løft vil blive fratrasket værdien af den tekniske karakter.

Se fradragstabel i Bedømmelsesreglement. Bedømmelsesreglementet findes på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) under *Rytmisk Gymnastik > Reglementer*.

## Hvornår tæller en sværhed ikke?

Hvis flere gymnaster ikke udfører sværheden korrekt bortfalder den - Se skemaet for 2/3-reglen i bedømmelsesreglementet.

## Tekniske muligheder - Serie 1 (u/håndredskab)

### Koreografiens tekniske muligheder

Et holds koreografi skal fremstå som en helhed, der både motiverer og støtter gymnasterne i deres læring af Grand Prix Rytme Gymnastikkens basisteknik. De valgte tekniske elementer skal svare til gymnasternes alder og færdigheder. Koreografien skal være varieret og indeholde følgende forskellige bevægelsesgrupper.

For at tekniske øvelser kan give point, skal de udføres og godkendes for hele gruppen. Se nærmere i bedømmelsesreglementet for reglerne omkring 2/3-princippet.

**OBS:** Husk altid at udføre sværhederne tydeligt, så de kan vurderes og bedømmes korrekt.

|                                          |         |                                                                                    |         |
|------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.1 Kropsbevægelser                      | Max 2,9 |  | Max 6,0 |
| 1.2 Balancer                             | Max 0,7 |                                                                                    |         |
| 1.3 Spring                               | Max 0,7 |                                                                                    |         |
| 1.4 Trinkombinationer                    | Max 0,3 |                                                                                    |         |
| 1.5 Akrobatiske- og smidighedsbevægelser | Max 0,5 |                                                                                    |         |
| 1.6 Kombinationsserier                   | Max 0,9 |                                                                                    |         |

#### 1.1 Kropsbevægelser

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

- kropsbølge
- kropssving
- kropsbøjning
- contraction
- release
- lean/udfald med strakt krop fremad, til siden eller bagud
- kropsrotation/vridning (min 75° ml. hofte og skulder)
- A-kropsserie, hvor 2 forskellige ovennævnte kropsbevægelser bl.a. kan indgå i
- B-kropsserie, hvor 3 forskellige ovennævnte kropsbevægelser bl.a. kan indgå i
- **C-kropsserie, hvor 4 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. Når de enkeltstående kropsbevægelser indgår i en kropsserie gives der point for de individuelle kropsbevægelser samt for kropsserien. Bevægelserne i en kropsserie skal udføres i et sammenhængende, flydende forløb med naturlige overgange.

Eksempel: En **kropsbølge** efterfulgt af et **kropssving** > kropsbølge 0,2 + kropssving 0,2 + A-kropsserie 0,3 = 0,7

Gentagelse af en øvelse tæller kun, hvis der er tydelig variation (f.eks. ændret arm-/benstilling).

## | 1.2 Balancer

Balancerne skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau.

Koreografien kan indeholde følgende pointgivende balancer:

- 2 balancer
- 1 balanceserie, bestående af to forskellige sammenhængende balancer  
(*det er i balanceserien tilladt at skifte ben mellem de to balancer*)

**OBS:** Det frie ben skal løftes i min. 90 grader for at balancen kan blive godkendt.

Der findes statiske og dynamiske balancer. 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. Hvorimod en **dynamisk balance** er en balance i bevægelse, typisk en pivot eller illusion.

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

Balancer kan udføres på tå eller flad fod, formen skal fastholdes gennem hele balancen

Det er tilladt at variere maks. én balancesværlighed inden for samme moment, så gruppen udfører to forskellige balancer samtidigt.

*Eksempel: Halvdelen af gruppen laver pasé-balance, den anden halvdel Y-balance.*

Bemærk: Anvendelse af samme balancer efterfølgende er ikke pointgivende. *Eksempel: Hvis Y-balance indgår i et varieret moment, kan den ikke senere være pointgivende, hvis hele gruppen udfører den i koreografien.*

Eksempler, statiske balancer:

- Passébalance, Y-balance, gripebalance, krog-balance

Eksempler, dynamiske balancer:

- Illusion (min. 135 grader) – formen skal holdes i min. 360°
- Promenade min. 180°. Ved promenade forstås en balance, hvor man går rundt.
- Pivot - forlæns/baglæns – udføres på et ben på tå med min. 360° drejning. *Bemærk, at det tager lidt tid at nå formen og at denne form skal holdes i en 360° drejning.*

## | 1.3 Spring

Spring skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau.

Koreografien kan indeholde følgende pointgivende spring:

- 2 spring
- 1 springserie, bestående af to forskellige sammenhængende spring

Et 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 spring med ét ben og to bens afsæt forstås som to forskellige spring.

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

Det er tilladt at have op til tre fodberøringer mellem spring 1 og spring 2 i en springserie.

- Land – skridt – afsæt på ét ben = 3 fodberøringer

- Land – afsæt på to ben = 3 fodberøringer  
(dette betyder, at det er tilladt at udføre **dobbelt afsæt** i spring nr. 2)

Det er tilladt at variere maks. én spring-sværhed inden for samme moment, så gruppen udfører to forskellige spring samtidigt. *Eksempel: Halvdelen af gruppen laver galophop, den anden halvdel hjortespring.*

*Bemærk: Et spring, der indgår i et varieret moment, kan ikke anvendes igen som pointgivende senere i serien. Eksempel: Galophop eller hjortespring tæller ikke med i pointgivningen, hvis hele gruppen udfører det samme spring senere.*

Spring eksempler: galophop, sakspring, ajaxhop, kosakspring, passéhop, hjortespring, spagatspring, samlet hop med bagudbøjning af krop og strakte ben (flitsbue), et bens afsæt med ben løftet strakt frem/til siden/ bagud mv.

## | 1.4 Trinkombinationer

Koreografien kan indeholde 1 pointgivende trinkombination. En trinkombination skal indeholde mindst 2 forskellige variationer af gang/hop/trin/løb og består af mindst 6 trin.

**OBS:** Trinkombinationen skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe (arme/krop) under hele trinkombinationen, således at trin/hop udføres samtidig med armbevægelser/kropsbevægelser

Eksempler:

- 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 osv.)
- Variationer inspireret af folkedans (f.eks. forskellige hop, spring osv.)

## | 1.5 Akrobatiske og smidighedsbevægelser

Koreografien kan indeholde 3 forskellige pointgivende akrobatiske bevægelser og 3 pointgivende smidighedsbevægelser, som skal udføres flydende og med god muskelkontrol. Bevægelserne skal være naturligt integreret i koreografien og passe til gymnasternes færdigheder og tekniske niveau.

### Akrobatiske bevægelser

Eksempler på akrobatiske bevægelser:

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

### Smidighedsbevægelser

Smidighedsbevægelser skal vise en ren linje, bevægelsesudslag og god kontrol. Smidighedsbevægelserne skal være tydelige og udføres med kontrol og spænding i kroppen, set i forhold til, hvad der er sundt, såvel som at vise en god balance mellem smidighed og styrke. Øvelserne skal være alderssvarende og tilpasses gymnasternes niveau. **Der kan maksimalt gives point for to ryg smidighedsøvelser.**

Eksempler, der viser smidighed:

- Front (spagat):
  - spagat på gulv (frontvendt hofte) (0,2 i smidighed)
  - stående front balance m/u håndfat 135° (0,2 for enkeltstående balance + 0,2 i smidighed)

For at højre og venstre spagat kan godkendes som to separate smidighedsøvelser, skal det være tydeligt for dommerne, at alle gymnaster har udført begge sider.

Hvis gymnasterne udfører spagat med forskellige ben samtidig (nogle højre, andre venstre), registreres dette som én smidighedsøvelse. Hvis gymnasterne senere i serien igen udfører spagat med forskellige ben samtidig, gives der ikke yderligere point for smidighed, da det ikke kan vurderes entydigt, om den enkelte gymnast har udført begge sider.

Hvis spagat på højre og venstre ben udføres umiddelbart efter hinanden, således at det tydeligt kan konstateres, at alle gymnaster har gennemført begge sider, kan der tildeles værdi for to separate smidighedsøvelser.

- Sidevendt:
  - split på gulv (0,2 for smidighed)
  - side split Y-balance 135° (0,2 for enkeltstående balance + 0,2 i smidighed)

**Bemærk:** sidebalancer kan laves spagat- eller splitvendt.
- Bagud:
  - Bevægelser med kropsbøjning bagud min. 45°. I kropsbøjningen skal skuldrene blive på den samme linje og bøjningen skal tydeligt ses i hele ryggen.
  - Eksempler:
    - Stående
    - Mave/fremliggende. Det er tilladt at støtte med hænder i gulv, men hoften må ikke løfte sig
    - Bro
    - "Vugge/svane" (maveliggende, hvor fødder rører ved hovedet)

## 1.6 Kombinationsserier

Koreografien kan indeholde 3 forskellige pointgivende kombinationsserier. En kombinationsserie består af bevægelser fra to forskellige bevægelsesgrupper, som udføres sammenhængende og direkte efter hinanden.

Der er 6 kombinationsmuligheder:

- 2-3 kropsbevægelser + balance eller omvendt
- Balance + spring eller omvendt
- Spring + 2-3 kropsbevægelser eller omvendt

**OBS:** Man kan kun få point for den samme kombination 1 gang. (f.eks. balance + spring)

**Bemærk:** Når man indsætter kropsværheder i kombinationsserier får man point for både kropsværheder og kombinationsserier.

Eksempel: Et lean, et vrid og et sving sat sammen med en balance, fås point for alle tre kropsværheder plus for kombinationsserien dvs 0,2/lean + 0,2/vrid + 0,2/sving + 0,4/kombinationen = 1,0 point.

## Skema med tekniske værdier - Serie 1

| Kropsbevægelser                      | Point pr. gang | Maximum |
|--------------------------------------|----------------|---------|
| 1 kropsbølge                         | 0,2            | 0,2     |
| 1 kropssving                         | 0,2            | 0,2     |
| 1 kropsrotation/vridning             | 0,2            | 0,2     |
| 1 lean                               | 0,2            | 0,2     |
| 1 bøjning                            | 0,2            | 0,2     |
| 1 contraction                        | 0,2            | 0,2     |
| 1 release                            | 0,2            | 0,2     |
| 2 A serie (2 x 2 K)                  | 0,3            | 0,6     |
| 1 B serie (1 x 3 K)                  | 0,4            | 0,4     |
| 1 C serie (1 x 4 K)                  | 0,5            | 0,5     |
| Total                                |                | 2,9     |
| Balancer-(statisk/dynamisk)          | Point pr. gang | Maximum |
| 2 balancer                           | 0,2            | 0,4     |
| 1 balanceserie                       | 0,3            | 0,3     |
| Total                                |                | 0,7     |
| Spring                               | Point pr. gang | Maximum |
| 2 spring                             | 0,2            | 0,4     |
| 1 springserie                        | 0,3            | 0,3     |
| Total                                |                | 0,7     |
| Trinkombination                      | Point pr. gang | Maximum |
| 1 sekvens med arme/krop              | 0,3            | 0,3     |
| Total                                |                | 0,3     |
| Akrobatiske/smidigheds bevægelser    | Point pr. gang | Maximum |
| 2 forskellige akrobatiske bevægelser | 0,1            | 0,2     |
| 3 forskellige smidigheds bevægelser  | 0,1            | 0,3     |
| Total                                |                | 0,5     |
| Kombinationsserier                   | Point pr. gang | Maximum |
| 3 forskellige serier                 | 0,3            | 0,9     |
| Total                                |                | 0,9     |

Maksimumscore for tekniske sværheder er 6,0

**BEMÆRK:** En sværhed tæller kun 1 gang uanset, om det er krop, balance eller spring.

## Tekniske muligheder - Serie 2 (m/håndredskab)

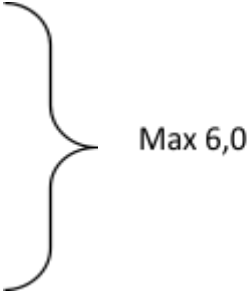
### Koreografiens tekniske muligheder

Serie 2 udføres med håndredskab og skal vise gymnasternes evne til at kombinere kropssværheder og redskabsøvelser i en samlet koreografi. Koreografien kan indeholde et udvalg af pointgivende kropssværheder og redskabsøvelser, som er alderssvarende og tilpasset gymnasternes tekniske niveau.

For at tekniske øvelser kan give point, skal de udføres og godkendes for hele gruppen. Se nærmere i bedømmelsesreglementet for reglerne omkring 2/3-princippet.

**OBS:** Husk altid at udføre sværhederne tydeligt, så de kan vurderes og bedømmes korrekt.

Den tekniske karakter vil blive givet ud fra de sværheder, holdet har med:

|                                                                                                                               |         |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1 Kropssværheder                                                                                                            | Max 2,0 |  Max 6,0 |
| 2.2 Redskabsbonus                                                                                                             | Max 0,4 |                                                                                             |
| 2.3 Redskabsøvelser <ul style="list-style-type: none"><li>• Bold</li><li>• Tov</li><li>• Tøndebånd</li><li>• Vimpel</li></ul> | Max 3,6 |                                                                                             |

### Generelle bestemmelser - serie 2

1. Serien skal vise varierede rytmiske bevægelser, som viser gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet.
2. Der skal være skiftende brug af højre og venstre hånd samt begge hænder.
3. Alle gymnaster skal slutte med håndredskabet i koreografien – ikke nødvendigvis i berøring med det, men så i berøring med en anden gymnast.
4. Holdet kan hverken starte eller slutte koreografien i et samarbejde, for at dette er pointgivende.
5. Hele holdet skal udføre *samme* sværhed, ellers vil sværheden ikke tælle med. Det er tilladt at variere i spring og balancer i henhold til reglementet. Se tekst serie 1.

### Fradrag ved store hændelser

Ved en stor hændelse - hvor flere ting går galt på samme tid, trækkes der et samlet fradrag på max. 1,2 point/ pr. hændelse. Eksempel: 3 eller flere redskaber støder sammen og spreder sig i flere retninger kan der max. trækkes 1,2 point pr. hændelse.

## 2.1 Kropssværheder

Kropssværheder skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasternes tekniske niveau. Alle kropssværheder skal udføres som en kombination mellem en kropssværhed og en aktiv redskabsøvelse.

Kropssværheder omfatter:

- kropsbevægelser
- balancer/pivots
- spring

Koreografien kan indeholde følgende pointgivende kropssværheder:  
(se uddybning i afsnit 1.1, 1.2 og 1.3)

| Kropsbevægelser         | Point pr gang | Maximum    |
|-------------------------|---------------|------------|
| 1 kropsbølge            | 0,1           | 0,1        |
| 1 kropssving            | 0,1           | 0,1        |
| 6 andre kropsbevægelser | 0,1           | 0,6        |
| Total                   |               | <b>0,8</b> |

| Balancer/pivot         | Point pr gang | Maximum    |
|------------------------|---------------|------------|
| 3 forskellige balancer | 0,2           | 0,6        |
| Total                  |               | <b>0,6</b> |

| Spring               | Point pr gang | Maximum    |
|----------------------|---------------|------------|
| 3 forskellige spring | 0,2           | 0,6        |
| Total                |               | <b>0,6</b> |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>Totalt i alt</b> | <b>2,0</b> |
|---------------------|------------|

Udføres der redskabsøvelser fra grupperne 1, 2, 3 og 4 (+ gruppe 5 i tøndebånd) samtidig med en kropssværhed gives der point for både kropssværheden og redskabsøvelsen.

**OBS: En kropssværhed godkendes kun, når den udføres i kombination med en redskabsøvelse, hvor redskabet er aktivt, dvs. i funktion eller bevægelse. Det er vigtigt at redskabsøvelsen udføres samtidigt med kropssværheden – det vil sige samtidig med balancen, springet eller kropsbevægelsen.**

Eksempel 1: En passébalance udføres samtidig med en redskabsøvelse fra gruppe 1 "sving/kredsning"  
→ Point: 0,3 (balance) + 0,1 (redskab, gruppe 1) = 0,4 point.

Eksempel 2: En passébalance udføres samtidig med en redskabsøvelse "vip m/tøndebånd".  
→ Point: 0,3 (balance), da redskabsøvelsen "vip m/tøndebånd" ikke er pointgivende fra grp. 1–4 = 0,3 point.

Eksempel 3: En passébalance udføres med passivt redskab (redskabet holdes blot stille i hånden).  
→ Point: 0 point, da der kræves en aktiv redskabsøvelse for, at kropssværheden kan godkendes.

## 2.2 Redskabsbonus

For at øge sværhedsgraden i koreografien kan holdet udføre redskabsbonus. Bonussværhederne giver 0,1 pr. gang og kan *IKKE* udføres samtidig med andre grupperede redskabsøvelser, udover 4/m kast (afsnit 2.3).

Der er mulighed for at udføre følgende redskabsbonus:

| Bonus som kan udføres med alle redskaber                                                |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Udveksling:</b> To successive udvekslinger                                           |                                                                                                                                                              |
| <b>Udveksling 4/m kast:</b> kast i balance/pivot/spring                                 | <p><i>Note:</i><br/>Der må gerne udføres flere bonus øvelser i samme 4/m kast, hvis dette er muligt.</p> <p>0,1 point pr. gang<br/>(max 0,4 pr. redskab)</p> |
| <b>Udveksling 4/m kast:</b> kast uden brug af hænder                                    |                                                                                                                                                              |
| <b>Udveksling 4/m kast:</b> grib uden brug af hænder                                    |                                                                                                                                                              |
| <b>Udveksling 4/m kast:</b> kast udenfor synsfelt                                       |                                                                                                                                                              |
| <b>Udveksling 4/m kast:</b> grib udenfor synsfelt                                       |                                                                                                                                                              |
| <b>Udveksling 4/m kast:</b> en drejning/rotation udføres under kastet (min. 360 grader) |                                                                                                                                                              |

| <b>Bold:</b> 4 x Bonus á 0,1                                           | Max point |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fælles bonus øvelser (se øverste skema)                                | 0,4       |
| <b>Bold:</b> kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring             |           |
| <b>Bold:</b> grib med én hånd efter udveksling med kast over 4 meter   |           |
| <b>Bold:</b> tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i balance     |           |
| <b>Bold:</b> serier af tre små tril på kroppen i forskellige retninger |           |

| <b>Tov:</b> 4 x Bonus á 0,1                               | Max point |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Fælles bonus øvelser (se øverste skema)                   | 0,4       |
| <b>Tov:</b> kast/grib til sig selv i balance,pivot,spring |           |
| <b>Tov:</b> spring igennem tov                            |           |
| <b>Tov:</b> sejl/lasso                                    |           |
| <b>Tov:</b> kast af udstrakt tov                          |           |

| <b>Tøndebånd:</b> 4 x Bonus á 0,1                                         | Max point |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fælles bonus øvelser (se øverste skema)                                   | 0,4       |
| <b>TB:</b> kast/grib til sig selv i balance/pivot/spring                  |           |
| <b>TB:</b> passage igennem TB i spring                                    |           |
| <b>TB:</b> kast m/rotation om TB egen akse                                |           |
| <b>TB:</b> Langt tril over arm-nakke-arm/ arm-brystkasse-arm i en balance |           |
| <b>TB:</b> Spring med byt af TB under ben                                 |           |

| <b>Vimpel:</b> 4 x Bonus á 0,1                                                    | Max point |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fælles bonus øvelser (se øverste skema)                                           | 0,4       |
| <b>Vimpel:</b> kast/grib til sig selv i balance/pivot/ spring                     |           |
| <b>Vimpel:</b> spring igennem vimplen                                             |           |
| <b>Vimpel:</b> serie af min.3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige)   |           |
| <b>Vimpel:</b> serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 kropps-planer |           |
| <b>Vimpel:</b> spiraler omkring vimpelpinden/armen                                |           |

## | 2.3 Redskabsøvelser

### Redskabskombi - hvad er det?

En redskabskombi er en øvelse, hvor gymnasten viser en særlig og teknisk brug af redskabet. Det handler ikke om spring eller balancer, men om den måde, redskabet håndteres på – for eksempel ved at kaste, gribe eller trille redskabet på en kreativ eller teknisk måde.

Redskabskombi skal:

- Udføres **alene** (altså ikke i samarbejde eller udveksling)
- Være **ens for hele holdet** (alle laver den samme redskabskombi)
- Sammensættes af **1 grundbevægelse (base)** og **2 detaljer (kriterier)**, som vælges fra en tabel for det enkelte redskab (bold, tov, vimpel, tøndebånd)

**Base:** grundbevægelsen, fx kast, grib, tril, passage igennem tøndebånd

**Kriterier:** små detaljer, der gør øvelsen mere teknisk spændende, fx uden for synsfeltet, liggende på gulvet, med kropsdrejning osv.

Eksempler:

- Bolden trilles over to kropsdele på kroppen (fra nakken til fødderne), imens gymnasten er liggende på maven på gulvet.
- Tøndebånd kastes med fod/ben i kolbøtte
- Vimpel gribes med fod/ben siddende/liggende på gulvet
- Tov roterer om fod i vejrmølle

OBS: En redskabskombination skal altid udføres tydeligt og må ikke udføres samtidig med andre redskabs-sværheder/øvelser i serien.

### Samarbejde - hvad er det?

Samarbejdsøvelser er øvelser, hvor gymnasterne er afhængige af hinanden for at gennemføre samarbejdet - det er altså noget, man ikke kan lave alene.

Med årets redskab, tøndebånd, kan samarbejdsøvelser f.eks. se sådan ud:

- 3-4 piger laver en globus med tøndebåndene og bevæger sig rundt i en cirkel.
- Stå i lille kreds, 3 piger ligger tøndebåndene indover hinanden og den sidste pige lægger sit tøndebånd ovenpå – de andre kaster det løse tøndebånd op i luften og den sidste pige går ind i cirkel og griber tøndebånd.
- Stå på en lang række med tøndebåndene vandret foran kroppen eller over hovedet – den yderste pige i hver ende triller på eller under tøndebåndene, hvor de griber hinandens tøndebånd. Eksperimenter eventuelt med kast over tøndebåndene.
- En pige laver returtril til sig selv, hvor de andre fører tøndebåndene henover hende der triller, hvorefter pige griber sit eget returtril.

## Tøndebånd

- Gruppe 1 2 x sving/kredsninger**  
Ved udførsel af sving og kredsninger arbejdes der i skulderleddet.
- Gruppe 2 2 x rotationer**  
Rotationer kan udføres om bl.a. hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne er lige).
- Gruppe 3 2 x vendinger**  
Vendinger kan udføres med én/begge hænder og omkring bl.a. kroppen, armen, hånden eller på gulvet. Ved vendinger på gulv er det vigtigt, at tøndebåndet bliver stående på stedet.
- Gruppe 4 1 x tril**  
Tril kan udføres på bl.a. gulv/krop/arme.
- Gruppe 5 1 x kast til sig selv**  
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på minimum 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 6 3 x udvekslinger**
- 1 x kast over 4 meter
  - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 7 3 x samarbejde** (*noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut*)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
  - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 8 3 x forskellige venstrehåndsarbejde**  
Mulighed for ekstra 3 x 0,1 point ved udførelse af redskabsøvelser fra gruppe 1,2,3,4 og 5 med venstre hånd.
- Gruppe 9 3 x Redskabskombi** (*Læs mere på side 12*)  
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje to kriterier. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.
- Gruppe 10 1 x arbejde med to redskaber** (*Godkendes ikke ved seriens start eller slut*)  
Halvdelen af gruppen skal arbejde med to redskaber i minimum 8 taktslag. (*Ved ulige antal (fx 9 gymnaster → 4 med to redskaber*). Gymnasterne med to redskaber skal udføre minimum to forskellige øvelser med redskaberne. Der er ingen krav om ensartede øvelser i gruppen, hverken for gymnaster med/uden redskab. OBS Ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

| 1 x Base                                                                        | 1 x Kriterie (mini) / 2 x kriterier (pige/junior/senior)                            |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Tøndebånd                                                                       |  |  |  |  |  |
|                                                                                 | Uden for synsvinkel                                                                 | Uden brug af hænder                                                                 | Under benet                                                                           | I en rotation/drejning 360°                                                           | På gulvet ryg/mave/numse                                                              |
| Tril eller slide af tøndebånd over min 2 store kropsdele                        | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Vending af tøndebåndet (min. 360°) om eller på en kropsdel (ikke hænder)        | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Rotation af tøndebåndet (min. 360°) omkring en kropsdel (ikke hænder)           | V                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Passage igennem tøndebåndet med hele kroppen eller 2 store kropsdele            | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Flyt tøndebåndet mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.                       | V                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Rebound med tøndebånd efter kast vha. forskellige dele af kroppen (ikke hænder) | V                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Lille kast/grib (inklusive frit fald) af tøndebånd                              | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Grib eller kast af tøndebånd (min. en armslængde over hovedhøjde)               | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |

\*Et rebound er når tøndebåndet efter et kast studser på en kropsdel og springer tilbage i en kontrolleret bevægelse.

### Skema med tekniske muligheder - Tøndebånd

| Kropssværheder                            |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
|-------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 1 x kropsbølge                            |                                | 0,1                                                           | 0,1        |
| 1 x kropssving                            |                                | 0,1                                                           | 0,1        |
| 6 x andre kropsbevægelser                 |                                | 0,1                                                           | 0,6        |
| 3 x balancer / pivot                      |                                | 0,2                                                           | 0,6        |
| 3 x spring                                |                                | 0,2                                                           | 0,6        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>2,0</b> |
| Redskabsøvelser                           |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| Gruppe 1                                  | 2 x sving/kredsning            | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 2                                  | 2 x rotationer                 | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 3                                  | 2 x vendinger                  | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 4                                  | 1 x tril                       | 0,1                                                           | 0,1        |
| Gruppe 5                                  | 1 x kast til sig selv          | 0,1 (uden drejning) /<br>0,2 (med drejning $\geq 360^\circ$ ) | 0,2        |
| Gruppe 6                                  | 1 x udveksling m/kast over 4 m | 0,3                                                           | 0,5        |
|                                           | 2 x andre udvekslinger         | 0,1                                                           |            |
| Gruppe 7                                  | 1 x samarbejde m/kast          | 0,4                                                           | 0,8        |
|                                           | 2 x andre samarbejder          | 0,2                                                           |            |
| Gruppe 8                                  | 3 x venstrehåndsarbejde        | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 9                                  | 3 x redskabskombi              | 0,3                                                           | 0,9        |
| Gruppe 10                                 | 1 x arbejde med to redskaber   | 0,2                                                           | 0,2        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>3,6</b> |
| Redskabsbonus                             |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| 4 x redskabsbonus                         |                                | 0,1                                                           | 0,4        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>0,4</b> |
| <b>Maksimum teknisk score for serie 2</b> |                                |                                                               | <b>6,0</b> |

**Bold**

- Gruppe 1 **2 x føringer/balancer**  
Føring af bolden udføres med én hånd.  
Balance af bolden udføres på ben, nakke, fødder eller flad og udstrakt håndflade/ryg.
- Gruppe 2 **3 x variationer af tril**  
Tril kan udføres på bl.a. arm, krop, ben og gulv.
- Gruppe 3 **2 x variationer af studs**
- 1 x studs-serie med temposkift (**minimum 6 studs**)
  - 1 x studs-serie med forflytninger (**minimum 4 studs med forflytning dog minimum 6 studs i alt**)
- Gruppe 4 **1 x kast til sig selv**  
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på minimum 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 5 **3 x udvekslinger**
- 1 x kast over 4 meter
  - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 6 **3 x samarbejde** (*noget man ikke kan lave alene / godkendes ikke ved seriens start eller slut*)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
  - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 7 **3 x forskellige venstrehåndsarbejde**  
Mulighed for ekstra 3 x 0,1 point ved udførelse af redskabsøvelser fra Gruppe 1,2,3 og 4 med venstre hånd.
- Gruppe 8 **3 x redskabskombi** (*Læs mere på side 12*)  
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje to kriterier. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.
- Gruppe 9 **1 x arbejde med to redskaber** (*Godkendes ikke ved seriens start eller slut*)  
Halvdelen af gruppen skal arbejde med to redskaber i minimum 8 taktslag. (*Ved ulige antal (fx 9 gymnaster → 4 med to redskaber*). Gymnasterne med to redskaber skal udføre minimum to forskellige øvelser med redskaberne. Der er ingen krav om ensartede øvelser i gruppen, hverken for gymnaster med/uden redskab. OBS Ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

| 1 x Base                                                                                   |                                 | 1 x Kriterie (mini) / 2 x kriterier (pige/junior/senior) |                     |             |                             |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------------------------|--------------------------|
| Bold                                                                                       |                                 | ⊗                                                        | ≠                   | ≠           | ○                           | =                        |
|                                                                                            |                                 | Uden for synsvinkel                                      | Uden brug af hænder | Under benet | I en rotation/drejning 360° | På gulvet ryg/mave/numse |
| Tril af bolden over min 2 kropsdele                                                        |                                 | v                                                        | v                   | v           | v                           | v                        |
| Studs                                                                                      | 1 studs på gulvet over knæhøjde | v                                                        | v                   | v           | v                           | v                        |
|                                                                                            | 3 små studs på gulvet           | v                                                        | v                   | v           | v                           | v                        |
| Grib af bolden fra et kast (højden på kastet skal være min. en armslængde over hovedhøjde) |                                 | v                                                        | v                   | v           | v                           | v                        |
| Lille kast af bolden                                                                       |                                 | v                                                        | v                   | v           | v                           | v                        |
| Rotation af bolden om egen akse på en del af kroppen                                       |                                 | v                                                        | v                   | v           | v                           | v                        |
| Flyt bolden mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder                                        |                                 | v                                                        | Kan ikke bruges     | v           | v                           | v                        |
| Rebound* med bolden vha. forskellige dele af kroppen (ikke hænder)                         |                                 | v                                                        | Kan ikke bruges     | v           | v                           | v                        |

\*Et rebound er når bolden studser på en kropsdel og springer tilbage i en kontrolleret bevægelse.

### Skema med tekniske muligheder - Bold

| Kropssværheder                            |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
|-------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 1 x kropsbølge                            |                                | 0,1                                                           | 0,1        |
| 1 x kropssving                            |                                | 0,1                                                           | 0,1        |
| 6 x andre kropsbevægelser                 |                                | 0,1                                                           | 0,6        |
| 3 x balancer / pivot                      |                                | 0,2                                                           | 0,6        |
| 3 x spring                                |                                | 0,2                                                           | 0,6        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>2,0</b> |
| Redskabsøvelser                           |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| Gruppe 1                                  | 2 x føring/balance             | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 2                                  | 3 x tril                       | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 3                                  | 2 x variationer af studs       | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 4                                  | 1 x kast til sig selv          | 0,1 (uden drejning) /<br>0,2 (med drejning $\geq 360^\circ$ ) | 0,2        |
| Gruppe 5                                  | 1 x udveksling m/kast over 4 m | 0,3                                                           | 0,5        |
|                                           | 2 x andre udvekslinger         | 0,1                                                           |            |
| Gruppe 6                                  | 1 x samarbejde m/kast          | 0,4                                                           | 0,8        |
|                                           | 2 x andre samarbejder          | 0,2                                                           |            |
| Gruppe 7                                  | 3 x venstrehåndsarbejde        | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 8                                  | 3 x redskabskombi              | 0,3                                                           | 0,9        |
| Gruppe 9                                  | 1 x arbejde med to redskaber   | 0,2                                                           | 0,2        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>3,6</b> |
| Redskabsbonus                             |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| 4 x redskabsbonus                         |                                | 0,1                                                           | 0,4        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>0,4</b> |
| <b>Maksimum teknisk score for serie 2</b> |                                |                                                               | <b>6,0</b> |

## Tov

- Gruppe 1 3 x sving/kredsning**  
Ved udførsel af sving og kredsninger arbejdes der i skulderleddet.
- Gruppe 2 2 x rotationer**  
Ved udførsel af rotationer arbejdes der i håndleddet. Rotationer kan laves i forskellige retninger, foldet 2 eller 3 gange.
- Gruppe 3 2 x sjippeserier**  
En sjippeserie skal bestå af min. to variationer af sji. Der skal hoppes over/igennem tovet i alle trin/hop **min. 8 gange** (evt. med mellemhop). Du må have et enkelt mellemsving, hvis kroppen skifter retning.
- Gruppe 4 1 x kast til sig selv**  
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på min. 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 5 3 x udvekslinger**
- 1 x kast over 4 meter
  - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 6 3 x samarbejde** (*noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut*)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
  - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 7 3 x forskellige venstrehåndsarbejde**  
Mulighed for ekstra 3 x 0,1 point ved udførelse af redskabsøvelser fra Gruppe 1,2 og 4 med venstre hånd.
- Gruppe 8 3 x Redskabskombi** (*læs mere på side 12*)  
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje to kriterier. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.
- Gruppe 9 1 x arbejde med to redskaber** (*Godkendes ikke ved seriens start eller slut*)  
Halvdelen af gruppen skal arbejde med to redskaber i minimum 8 taktslag. (*Ved ulige antal (fx 9 gymnaster → 4 med to redskaber*). Gymnasterne med to redskaber skal udføre minimum to forskellige øvelser med redskaberne. Der er ingen krav om ensartede øvelser i gruppen, hverken for gymnaster med/uden redskab. OBS Ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

| 1 x Base                                                                                         | 1 x Kriterie (mini) / 2 x kriterier (pige/junior/senior)                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Tov                                                                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                  | Uden for synsvinkel                                                                 | Uden brug af hænder                                                                 | Under benet                                                                         | I en rotation/drejning                                                              | På gulvet ryg/mave/numse                                                             | Dobbelt - hop                                                                         | Baglæns sving                                                                         | Krydset arme                                                                          |
| Passage gennem tovet med hele kroppen eller 2 store kropsdele                                    | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | V                                                                                     | V                                                                                     | V                                                                                     |
| Echappé* og grib                                                                                 | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Spiraler: rotationer af torets frie ende, tovet holdes i én ende                                 | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Rotationer med torvet                                                                            | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Fri rotation (min. 1) af tovet om en kropsdel                                                    | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Rotation af åbent tovt holdt i enden eller midten                                                | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Møller med åbent tovt (ikke sammenlagt)                                                          | V                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Flyt tovet mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.                                              | V                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Kast eller grib af tovt fra kast (højden på kastet skal være min. en armslængde over hovedhøjde) | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                   | V                                                                                    | Kan ikke bruges                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

\*Et échappé er en bevægelse, hvor tovet holdes fast i den ene ende, og ved et hurtigt træk eller svirp med håndleddet føres redskabet væk og derefter tilbage, hvor det gribes igen.

### Skema med tekniske muligheder - Tov

| Kropssværheder                            |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
|-------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 1 x kropsbølge                            |                                | 0,1                                                           | 0,1        |
| 1 x kropssving                            |                                | 0,1                                                           | 0,1        |
| 6 x andre kropsbevægelser                 |                                | 0,1                                                           | 0,6        |
| 3 x balancer / pivot                      |                                | 0,2                                                           | 0,6        |
| 3 x spring                                |                                | 0,2                                                           | 0,6        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>2,0</b> |
| Redskabsøvelser                           |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| Gruppe 1                                  | 3 x sving/kredsning            | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 2                                  | 2 x rotationer                 | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 3                                  | 2 x sjippeserier               | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 4                                  | 1 x kast til sig selv          | 0,1 (uden drejning) /<br>0,2 (med drejning $\geq 360^\circ$ ) | 0,2        |
| Gruppe 5                                  | 1 x udveksling m/kast over 4 m | 0,3                                                           | 0,5        |
|                                           | 2 x andre udvekslinger         | 0,1                                                           |            |
| Gruppe 6                                  | 1 x samarbejde m/kast          | 0,4                                                           | 0,8        |
|                                           | 2 x andre samarbejder          | 0,2                                                           |            |
| Gruppe 7                                  | 3 x venstrehåndsarbejde        | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 8                                  | 3 x redskabskombi              | 0,3                                                           | 0,9        |
| Gruppe 9                                  | 1 x arbejde med to redskaber   | 0,2                                                           | 0,2        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>3,6</b> |
| Redskabsbonus                             |                                | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| 4 x redskabsbonus                         |                                | 0,1                                                           | 0,4        |
| <b>Total</b>                              |                                |                                                               | <b>0,4</b> |
| <b>Maksimum teknisk score for serie 2</b> |                                |                                                               | <b>6,0</b> |

## Vimpel

- Gruppe 1 **3 x sving/kredsninger**
- Gruppe 2 **2 x serpenter** i forskellige planer
- Gruppe 3 **2 x spiraler** i forskellige planer
- Gruppe 4 **1 x kast til sig selv**  
Kast til sig selv kan udføres uden kropsdrejning eller med kropsdrejning på minimum 360° under redskabet i svævefasen.
- Gruppe 5 **3 x udvekslinger**
- 1 x kast over 4 meter
  - 2 x andre udvekslinger
- Gruppe 6 **3 x samarbejde** (*noget man ikke kan lave alene, godkendes ikke ved seriens start eller slut*)
- 1 x samarbejde med kast af min. 1 af redskaberne
  - 2 x andre samarbejder
- Gruppe 7 **3 x forskellige venstrehåndsarbejde**  
Mulighed for at få 3 x 0,1 ekstra point ved at udføre redskabsøvelser fra gruppe 1,2,3 og 4 med venstre hånd.
- Gruppe 8 **2 x Redskabskombi** (*Læs mere på side 11*)  
En redskabskombi sammensættes ved at vælge én grundbevægelse (base) for redskabet og tilføje to kriterier. Se skemaet nedenfor for mulige sammensætninger.
- Gruppe 9 **1 x arbejde med to redskaber** (*Godkendes ikke ved seriens start eller slut*)  
Halvdelen af gruppen skal arbejde med to redskaber i minimum 8 taktslag. (*Ved ulige antal (fx 9 gymnaster → 4 med to redskaber*). Gymnasterne med to redskaber skal udføre minimum to forskellige øvelser med redskaberne. Der er ingen krav om ensartede øvelser i gruppen, hverken for gymnaster med/uden redskab. OBS Ingen sværheder giver point her ud over arbejdet med 2 redskaber.

| 1 x Base                                                                                                      | 1 x Kriterie (mini) / 2 x kriterier (pige/junior/senior)                            |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Vimpel                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|                                                                                                               | Uden for synsvinkel                                                                 | Uden brug af hænder                                                                 | Under benet                                                                           | I en rotation/drejning 360°                                                           | På gulvet ryg/mave/numse                                                              |
| Boomerang i luften                                                                                            | v                                                                                   | v                                                                                   | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |
| Boomerang med release og/eller træk ved gulvet                                                                | v                                                                                   | v                                                                                   | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |
| Echappé* og grib                                                                                              | v                                                                                   | v                                                                                   | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |
| Stort tril af vimpel pinden over min. 2 store kropsdele                                                       | v                                                                                   | v                                                                                   | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |
| Passage af hele kroppen eller en del af kroppen over vimplens tegning                                         | v                                                                                   | v                                                                                   | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |
| Pinden holdes uden hænder under en bevægelse med rotation, hvilket danner en fuld cirkulær tegning om kroppen | v                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | v                                                                                     | Kan ikke bruges                                                                       | v                                                                                     |
| Flyt vimplen mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.                                                         | v                                                                                   | Kan ikke bruges                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |
| Kast eller grib af vimpel fra kast (højden på kastet skal være min. en armlængde over hovedhøjde)             | v                                                                                   | v                                                                                   | v                                                                                     | v                                                                                     | v                                                                                     |

\*Et Echappé er når vimpelpinden i svævefasen af et lille kast roterer 360°

### Skema med tekniske muligheder - Vimpel

| Kropssværheder                            |                              | Point pr. gang                                                | Maximum    |
|-------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 1 x kropsbølge                            |                              | 0,1                                                           | 0,1        |
| 1 x kropssving                            |                              | 0,1                                                           | 0,1        |
| 6 x andre kropsbevægelser                 |                              | 0,1                                                           | 0,6        |
| 3 x balancer / pivot                      |                              | 0,2                                                           | 0,6        |
| 3 x spring                                |                              | 0,2                                                           | 0,6        |
| <b>Total</b>                              |                              |                                                               | <b>2,0</b> |
| Redskabsøvelser                           |                              | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| Gruppe 1                                  | 3 x sving/kredsning          | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 2                                  | 2 x serpenter                | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 3                                  | 2 x spiraler                 | 0,1                                                           | 0,2        |
| Gruppe 4                                  | 1 x kast til sig selv        | 0,1 (uden drejning) /<br>0,2 (med drejning $\geq 360^\circ$ ) | 0,2        |
| Gruppe 5                                  | 1 x udveksling m/kast        | 0,3                                                           | 0,5        |
|                                           | 2 x andre udvekslinger       | 0,1                                                           |            |
| Gruppe 6                                  | 1 x samarbejde m/kast        | 0,4                                                           | 0,8        |
|                                           | 2 x andre samarbejder        | 0,2                                                           |            |
| Gruppe 7                                  | 3 x venstrehåndsarbejde      | 0,1                                                           | 0,3        |
| Gruppe 8                                  | 2 x redskabskombi            | 0,3                                                           | 0,9        |
| Gruppe 9                                  | 1 x arbejde med to redskaber | 0,2                                                           | 0,2        |
| <b>Total</b>                              |                              |                                                               | <b>3,6</b> |
| Redskabsbonus                             |                              | Point pr. gang                                                | Maximum    |
| 4 x redskabsbonus                         |                              | 0,1                                                           | 0,4        |
| <b>Total</b>                              |                              |                                                               | <b>0,4</b> |
| <b>Maksimum teknisk score for serie 2</b> |                              |                                                               | <b>6,0</b> |

## Kunstneriske muligheder - Serie 1 & Serie 2

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| 3.1 Gymnastisk kvalitet                  | Max 1,3 |
| 3.2 Koreografiens struktur               | Max 1,3 |
| 3.3 Koreografiens originalitet og udtryk | Max 1,4 |



Max 4,0

### | 3.1 Gymnastisk kvalitet

Koreografien skal vise kendetegnene for Grand Prix Rytme gymnastik.

Kendetegnene er, at der lægges stor vægt på balancer, spring/hop (f.eks. ajaxhop eller spagatspring), kropsbevægelser (f.eks. bølger) samt smidigheds- og akrobatiske bevægelser. Grand Prix Rytme gymnastik er den yndefulde gymnastik med bevægelse til musik med og uden håndredskab. Det viser stor kropsbevidsthed, smidighed og styrke.

Koreografien skal udføres med en bevægelsesteknik, hvor bevægelser og bevægelsesserier er sammenkædet flydende. Bevægelser, både med og uden redskab, skal vise en kontinuitet og en lethed. Bevægelserne må ikke udføres som separate sekvenser, men skal være en helhed, hvor bevægelsesserierne og bevægelser er sat sammen til én lang bevægelsesserie i både serie med og uden håndredskab.

Koreografien skal passe til gymnasternes tekniske niveau. Valg af sværheder skal passe til gymnasternes niveau, så de viser passende færdigheder for deres niveau.

Bemærk: korrekt teknik skal være fremherskende i de viste bevægelser med redskabet.

Varierede rytmiske bevægelser skal vise gymnasternes veltrænethed, frigjorthed og kropsbeherskelse, samt frie og naturlige behandling af redskabet. Der skal vises tydelig spænding og afspænding i gymnasternes bevægelser.

Harmoni i gruppen skal være fremherskende og tydelig. Forskellige soloer eller kanons er tilladt, men må ikke blive for dominerende i koreografien. Pigerne skal udvise sikkerhed og ro hele serien igennem for at skabe harmoni.

Redskabet og kroppens bevægelser skal være i harmoni med og give udtryk for musikkens karakter, rytme og tempo.

### | 3.2 Koreografiens struktur

Opbygningen af koreografien skal være alsidig og varieret. De valgte sværheder skal være fordelt over hele koreografien. Der skal varieres mellem brug af venstre/højre ben/arm både med og uden håndredskab. Redskabet skal være en naturlig del af opbygningen og have en aktiv funktion samt variation af sværheder fordelt i koreografien.

Der skal være variation i brug af bevægelsesgrupper, herunder kropsbevægelser og redskab, balancer og redskab samt spring og redskab.

| Minimumsantal af figurer    | Serie 1 (u/håndredskab) | Serie 2 (m/håndredskab) |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Mini Mono                   | 4                       | -                       |
| Mini 8-10 år, Mini 10-12 år | 4                       | 4                       |
| Pige                        | 6                       | 5                       |
| Tweens                      | 6                       | -                       |
| Junior                      | 8                       | 6                       |
| Senior 3.div                | 8                       | -                       |
| Senior                      | 8                       | 8                       |

Koreografien skal vise varierede figurer. Bemærk at 1 række eller 2 rækker er det samme uanset, hvordan den/de vendes og tæller dermed kun som en figur. Hvis man ønsker en ny figur, er det ikke nok, at ændre front eller sprede figuren. Det vil sige, at der skal vises forskellige former på figurer f.eks. rækker, rundkreds, spids eller grupper bestående af forskelligt antal gymnaster og alle fronter skal vises.

Der skal være variation i overgange fra en bevægelse eller figur til en ny samt overgangen skal være flydende. Man må ikke se unødige stop og eller gymnaster der venter på hinanden førend de går videre i koreografien. Overgangene skal være harmoniske, logiske og varierede. Det betyder, at der skal vises forskellige overgange som gang, løb, hop, spring, rulle eller dreje. Overgange skal varieres og må ikke ligge i umiddelbar forlængelse af hinanden. Der skal vises minimum 3 forskellige overgange.

Koreografien skal indeholde variation af planer. Høj, mellempå knæ eller i hug samt gulv med numse, mave eller ryg i gulvet. Dette skal vises både med og uden håndredskab.

Retninger i koreografien skal varieres, så alle fronter bliver brugt. Front mod dommerbord, ryg mod dommerbord, til begge sider samt diagonalt. Brug af én diagonal accepteres i alle rækker. **Alle gymnaster skal bruge den samme diagonale retning for at det kan godkendes. Dog kan man variere ved at gymnasterne har front hver deres vej på samme diagonal.**

Gulvfladen skal udnyttes og man skal sørge for, at gymnasterne kommer rundt på hele gulvfladen i koreografien. Gymnasterne skal cirkulere på gulvet således, at det ikke er de samme, som står foran hele tiden. Holdet skal både være i grupper, alene og sammen men dog sådan, at man hele tiden opfatter holdet som en helhed.

Figurer skal være tydelige i deres tegning, når gymnasterne udfører dem.

### | 3.3 Koreografiens originalitet og udtryk

Koreografien skal være udtryksfuld og der skal være en tydelig ændring af udtrykket i opbygningen af koreografien. Hvis koreografien tager udgangspunkt i billeder/følelser, skal det være tydeligt at se historien. Redskabet skal være en aktiv del af dette udtryk.

Udtryk og stil skal passe til gymnasterne og skal være vedvarende koreografien igennem. Bevægelser skal være alderssvarende og serien skal passe til gymnasternes niveau.

Koreografien skal være æstetisk. For at forstå ordet æstetisk i denne sammenhæng er her nogle ord som beskriver det: Flot, skøn, tiltalende, appetitlig, smagfuld, smuk, wow følelse og/eller dramatisk og dyster. Kropssproget skal være udtryksfuldt, så man kan se tydelig udtryk og forandring af udtryk hos gymnasterne.

Koreografiens bevægelser og stil samt musik skal være i overensstemmelse og være varieret. Bevægelser og musik skal passe sammen. Musikken skal være rytmisk varieret. Man skal tydeligt høre variation af musikken. Det kan være hurtig, langsom, førende og/eller svingende. Musikken og evt. tema skal svare til idéen og udtrykket i koreografien. Koreografien skal udnytte musikkens struktur, f.eks. ved en vekslen mellem brugen af baggrunds-rytmen og melodien. Bevægelser og stil samt musikkens rytme skal passe sammen.

Koreografien skal vise originalitet i bevægelserne og i figurer både med og uden håndredskab. Det kan være nye bevægelser eller smarte detaljer. En original komposition skal indeholde nye figurer eller en ny måde at komme til en figur på samt et originalt flow og harmoni i serien.

Gymnasterne skal vise tydelig variation i tempo i både bevægelser og musik både med og uden håndredskab. Derudover skal der være en tydelig variation af dynamik i bevægelserne. Det kan være en serie med stor kropsbeherskelse og kraftfuldhed og/eller stor energi.

### Frdrag i den kunstneriske værdi

Musikken skal være harmonisk. Hvis musikken er sammensat af forskellige stykker musik, skal de forskellige temaer og tonearter sammensættes på den bedst mulige måde. Stop i musikken, dårlig klipning mellem 2 stykker musik eller dårlig indspilning af musikken giver frdrag.

Monoton baggrundsmusik er ikke tilladt. Musik og bevægelser skal passe sammen. Hvis musikken umiddelbart kan erstattes af anden musik, vurderes det som baggrundsmusik.

Musik og bevægelser skal slutte samtidig. En fejl i koreografien, som ødelægger harmonien, giver frdrag. Disse fejl kunne f.eks. være dominerende gentagende stop, gymnast/er går forkert sted hen på gulvet, tydelige fejl og dårlig udført præakrobatisk element. Det kunne også være uæstetiske bevægelser.

Hvis dragten er uens eller uæstetisk eller for lang/kort skørt i forhold til det generelle reglement omkring dragt gives der et frdrag. Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet.

Såfremt instruktør/hjælpeinstruktør/reservegymnast eller anden udefra hjælper gymnasterne på gulvet gives der et frdrag. Hjælp betegnes som at vise/fortælle gymnasterne hvor de skal stå, klap, nik, råb osv.

I alle rækker er det ikke tilladt at bruge engangshårfarve(skumhårfarve) til konkurrencerne. - Brug af ikke tilladt makeup/pynt, neglelak og engangshårfarve (skumhårfarve) vil udløse et frdrag.

### Passivt redskab

Et redskab i funktion er ikke passivt. Se dokumentet om redskabsteknik.

Hvis redskabet ikke er i funktion, men fastholdes:

Redskabet må kun være i samme position i forhold til kroppen i en af to på hinanden følgende øvelser.

Eks. hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og tager det over hovedet i øvelse 2 er det ikke passivt, men hvis du har redskabet foran kroppen i øvelse 1 og har redskabet i præcis samme position i øvelse 2 er det passivt og vil udløse et fradrag.

### Fradragstabel

| Fradrag                                                                   | Hvornår trækkes | Fradrag i point |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Musikken er ringe/dårlig i sin sammenhæng                                 | Hver gang       | 0,2 point       |
| Musikken opleves som baggrundsmusik                                       | Hver gang       | 0,0 - 0,3 point |
| Musikken og bevægelser skal stoppe samtidig                               |                 | 0,1 point       |
| Fejl/stop i koreografien                                                  | Hver gang       | 0,1 point       |
| Uæstetisk dragt eller for langt skørt/dragt                               |                 | 0,3 point       |
| Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet |                 | 0,3 point       |
| Passivt redskab                                                           | Hver gang       | 0,1 point       |
| Redskabet/erne er ikke ens farve                                          |                 | 0,3 point       |
| Hjælp fra instruktør eller andre udefra                                   |                 | 0,3 point       |
| Makeup/pynt i ansigt undtagen mascara og neglelak (pige)                  |                 | 0,3 point       |
| Engangshårfarve/skumhårfarve (ALLE rækker)                                |                 | 0,3 point       |

## Udførsel - Serie 1 & Serie 2

Udførelsesværdi:           Max udførelse           10,0 point

Udførelsen skal være ensartet og synkron.

Alle gymnaster skal udføre sværheder i henhold til reglement, enten samtidig eller efter hinanden indenfor en kort periode. Alle bevægelser eller bevægelseskombinationer skal udføres ved total bevægelsesteknik, hvor skift fra en kropsbevægelse eller formation til en anden skal være flydende. Totalbevægelsesteknikken i de fremherskende bevægelser afspejles i hele kroppen, når bevægelsen "gennemstrømmer" kroppen. Bevægelserne er bundet sammen på en måde, så det flyder fra den ene bevægelse til den anden.

### | 4.1 Udførelsen skal vise

En god teknik, god udstrækning, bevægelsesnøjagtighed, variation i brugen af muskelspænding. Afspænding – spænding og nøjagtighed i formationer og overgange. God holdning, koordination, balance, stabilitet og rytme.

Gruppens gymnastiske dygtighed, smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed.

Start- og slutposition er en del af udførelsen.

Udførelse vurderer kvaliteten af gymnasternes præstation og omfatter alle fejl, der observeres under koreografiens gennemførelse. Kategorien omfatter teknisk udførelse og holdmæssig udførelse, og bedømmes ud fra kvaliteten af den viste præstation i forhold til koreografiens indhold og intention.

Kategorien udførelse vurderer kvaliteten af gymnasternes gennemførelse af koreografien. Bedømmelsen omfatter både den tekniske kvalitet af bevægelserne og holdets evne til at præsentere koreografien som en samlet, sikker og overbevisende helhed, og dermed hvordan gymnasterne realiserer koreografiens indhold og intention.

Dommerne vurderer, hvordan gymnasterne realiserer koreografiens indhold, uanset koreografiens sværhedsgrad. De overordnede principper for udførelse bedømmes ud fra kvalitet frem for sværhedsgrad. En korrekt udført bevægelse vurderes derfor højere end en mere vanskelig bevægelse udført med fejl.

Dommerne vurderer blandt andet gymnasternes kropskontrol, præcision, stabilitet, bevægelseskvalitet og sikkerhed i udførelsen samt holdets evne til at fremstå som en samlet enhed med fælles timing, dynamik og udtryk.

Bedømmelsen skal tage hensyn til den enkelte rækkes alder, udviklingstrin og forventede tekniske niveau.

Der gives fradrag for fejl og mangler, som påvirker kvaliteten af udførelsen. Fejl kan opstå både individuelt og kollektivt og kan eksempelvis omfatte manglende teknisk kontrol, upræcise bevægelser, manglende samtidighed eller utilstrækkelig sammenhæng mellem bevægelse og musik, samt fejl i håndredskabshåndtering, når disse er inkluderet i koreografien.