

Rytmisk Gymnastik

REGLEMENT

FOR

GymDanmarks

GRAND PRIX RYTME

Junior, Senior Fri, Senior & Efterskoler

Version august 2026



GymDanmark

gymnastik & fitness

Indhold

Reglement	3
Hvornår tæller en A og en B sværhed, ikke?	3
Tekniske muligheder - Serie 1 (u/håndredskab)	4
Koreografiens tekniske muligheder	4
1.1 Kropsbevægelser	4
1.2 Balancer	5
1.3 Spring	5
1.4 Kombinationsserier	6
Skema med tekniske værdier - Serie 1	7
Tekniske muligheder - Serie 2 (m/håndredskab)	8
Koreografiens tekniske muligheder	8
Generelle bestemmelser - serie 2	8
2.1 Kropssværheder	9
2.2 Redskabsbonus	10
2.3 Redskabsøvelser	11
Bold	12
Tov	14
Tøndebånd	16
Vimpel	18
Køller (kun efterskoler)	20
Kunstneriske muligheder - Serie 1 & Serie 2	22
3.1 Gymnastisk kvalitet	22
3.2 Koreografiens struktur	23
3.3 Koreografiens originalitet og udtryk	24
Fradrag i den kunstneriske værdi	24
Udførsel - Serie 1 & Serie 2	26
4.1 Udførelsen skal vise	26

Reglement

Junior- og Senior rækken deltager i Grand Prix Rytme, med to forskellige koreografier (serier):

- Én koreografi uden håndredskab
- Én koreografi med håndredskab

Senior Fri deltager i Grand Prix Rytme, med én koreografi (serie) uden håndredskab.

Efterskole hold der deltager i Efterskole DM, kan vælge at stille op med enten:

- Én koreografi uden håndredskab, eller
- Én koreografi med håndredskab.

Holdet må gerne stille op i begge konkurrencer.

Serie 1 - Rytmisk serie u/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.15 min. – maksimum 2.45 min.
Antal gymnaster	6 - 12 gymnaster
Musik	Frit valg

Serie 2 - Rytmisk serie m/håndredskab	Krav
Seriens varighed	Minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min.
Antal gymnaster	6 - 12 gymnaster <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

Hvornår tæller en A og en B sværhed, ikke?

- A-sværheder vil ikke tælle som sværhed, hvis 2 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden.
- B og C sværheder vil blive talt som A-sværhed, hvis 2 gymnaster ikke gennemfører sværheden.
- B og C sværheder vil ikke tælle som en sværhed, hvis 3 eller flere gymnaster ikke gennemfører sværheden.

Se katalog vedrørende A og B momenter.

Kataloget indeholder ikke alle de momenter, der eksisterer, og nye kan og vil komme til i fremtiden. En god idé vil være at anvende de nævnte momenter som basis sværheder eller i kombi sværheder, og så benytte de "nye" sværheder i yderligere supplement dertil. Bagefter kan det vendes med dommerne om at få disse med i kataloget, så det i fremtiden bliver et anerkendt A eller B moment.

Tekniske muligheder - Serie 1 (u/håndredskab)

Koreografiens tekniske muligheder

Et holds koreografi skal fremstå som en helhed, der både motiverer og støtter gymnasterne. De valgte tekniske elementer skal svare til gymnasternes alder og færdigheder. Koreografien skal være varieret og kan indeholde følgende forskellige bevægelsesgrupper.

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

Basis sværheder 1.1 Kropsbevægelser (max 2,8) 1.2 Balancer (max 0,6) 1.3 Spring (max 0,6)	Max 4,0	} Max 6,0
Kombinationsserier 1.4 Kombinationsserier	Max 2,0	

Kombinationsserier skal opfattes som en ekstra mulighed for de hold, der ønsker yderligere udfordring.

Vær opmærksom på, at en øvelse kun tæller én gang. F.eks. laver du et alm. fejlesving så skal du f.eks. ændre armene fra sagitale til frontale for at få den til at tælle 2 gange. Dvs. at øvelsen skal varieres med f.eks. forskellige benstillinger eller forskellige arme for at kunne blive godkendt.

1.1 Kropsbevægelser

Koreografien kan indeholde følgende pointgivende kropsbevægelser:

- 2 x forskellige kropsbølger (kan være indeholdt i både A, B og C-serier)
- 2 x forskellige kropssving (kan være indeholdt i både A, B og C-serier)
- 4 x kropsserier
 - 2 på hinanden følgende kropsbevægelser = A serie
 - 3 på hinanden følgende kropsbevægelser = B serie
 - 4 på hinanden følgende kropsbevægelser = C serie

Bølger, bøjninger og vridninger i alle planer, der udgår fra kroppens centrum og gennemløber krop, hoved, arme, hænder, ben og fødder.

Der gælder den regel for kropsserierne, at de enkeltstående kropsbølger og kropssving gerne må være indeholdt i en A, B eller C kropsserie og på den måde tælle både som enkeltstående kropsbølge/sving og samtidig være en del af en kropsserie.

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

En kropsvridning skal have minimum 75° mellem hofte og skulder.

1.2 Balancer

En koreografi skal indeholde statiske og dynamiske balancer. Dog er det valgfrit hvor i koreografien dynamiske balancer (min. 1 stk.) skal placeres (basis/kombinationsserier).

En statisk balance er kendetegnet ved en lille understøttelsesflade, en form på balancen, samt at denne fastfryses (dvs. du skal kunne tage et billede). Det er tilladt, at gymnasterne bruger forskellige standben ved samme balance. Dynamiske balancer bevæger sig rundt.

Formen skal holdes og aftegne sig gennem hele balancen.

Eksempler, statistiske:

- Forskellige balancer udført på ét ben på tå / flad fod (min. 90 grader)
- Som enkeltstående knæbalance
- Som vipsiddende stillinger

Eksempler, dynamiske:

- 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.

Det er tilladt at variere balancesværheder, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en passé-balance (A), mens ½ af gruppen udfører en Y-balance med krop (B).

Ved udførelse af forskellige balancer er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme balance efterfølgende er ikke pointgivende. F.eks i dette tilfælde kan passé-balancen/Y-balancen ikke være pointgivende, hvis den bruges af hele gruppen efterfølgende.

1.3 Spring

Spring skal være karakteristiske for aldersgruppen og svare til gymnasterne færdighedsniveau. De indledes med et tilløb, forhop eller et afsæt med efterfølgende svævefase og landing (god højde samt let og blød landing). Ved et bens og samlet afsæt til spring hvor form i luften er den samme men afsæt er forskelligt vil det dømmes som to forskellige spring. (Eks. hjortespring, kattespring, spagatspring, splitspring, kosakspring).

Koreografien kan indeholde 1 spring og 1 springserie bestående af 2 forskellige spring. Det er tilladt at have 3 fodberøringer mellem spring 1 og spring 2 - (eks. land – skridt – afsæt 1 ben = 3 fodberøringer. Eller land – afsæt 2 ben = 3 fodberøringer), hvilket betyder at det er muligt i springserie at udføre dobbelt afsæt i spring nr. 2.

Det er tilladt at variere spring sværheder, så gruppen udfører 2 forskellige spring som ét moment. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører et galop hop, mens ½ af gruppen udfører et hjortespring. Ved udførelse af forskellige spring er det den laveste værdi, der tæller i pointgivning.

Bemærk: Anvendelse af samme spring efterfølgende er ikke pointgivende. F.eks i dette tilfælde kan galop/hjortespringet ikke være pointgivende, hvis den bruges af hele gruppen efterfølgende.

1.4 Kombinationsserier

Som supplement til de angivne basis momenter kan kompositionen indeholde kombinationsserier for at opnå fuldt point.

Kombinationsserier kombineres af momenter fra 2 forskellige bevægelsesgrupper: A-B kropsserier, A-B balancer samt A-B spring. Det er tilladt at tage et trin mellem de to valgte grupper. Der er fem kombinationsmuligheder - krop/balance, balance/krop, krop/spring, spring/krop samt spring/balance eller balance/spring. Bemærk, at man kun kan få point for en af hver kombination dog max 2,0 point.

Eksempler:

- Y-balance (A) efterfulgt af 2 kropsbevægelser (A) = A
- 3-4 kropsbevægelser (B) efterfulgt af 1 skridt som afsæt til damevending (A) = C
- Chassé herrevending (B) efterfulgt af 3-4 kropsbevægelser (B) = D
- Chassé kattespring m. bagudbøjning af krop (B) efterfulgt af Illusion (B) = D

Når man indsætter basiskropsværheder i kombinationsserier får man point for både basiskropsværheder og kombinationsserier.

Eksempel: en kropsbølge, et kropssving og en anden krop sat sammen med en B-balance, fås point for basiskropsværheder og kombinationsserier dvs. $0,2/KB + 0,2/KS + 0,4/D\text{-kombination} = 0,8$ point.

Skema med tekniske værdier - Serie 1

Kropsbevægelser	Point pr gang	Maximum
2 forskellige kropsbølger	0,2	0,4
2 forskellige kropssving	0,2	0,4
Total		0,8
Der er frit valg mellem kropsserier (max 4 kropsserier)		Maximum
2 krop	A 0,3	
3 krop	B 0,4	
4 krop	C 0,5	
Total		2,0

Balancer/statisk-dynamisk	Point pr gang	Maximum
1 statisk/dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 balanceserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,6

Spring	Point pr gang	Maximum
1 spring	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 springserie	(A+A) A 0,2 (A+B) C 0,3 (B+B) D 0,4	0,4
Total		0,6

Maksimum score i den tekniske værdi uden Kombinationsserier: 4,0

Kombinationsserier - 5 stk.	Point pr gang	Maximum
A + A = A	0,2	
A + B eller B + A = C	0,3	
B + B = D	0,4	
Total		2,0
Forklaring:		
Krop + Balance	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Balance + Krop	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Krop + Spring	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Spring + Krop	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	
Spring + Balance eller Balance + Spring	A 0,2 – C 0,3 – D 0,4	

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 tilpasset gymnasternes tekniske niveau.

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 • Bold • Tov • Tøndebånd • Vimpel	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.
6. Hvis 2 eller flere gymnaster ikke udfører sværheden korrekt, bortfalder den.

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		0,8

Balancer/pivot	Point pr gang	Maximum
1 dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
1 frit valgs balance statisk/dynamisk	A 0,1 / B 0,2	0,2
Total		0,6

Spring	Point pr gang	Maximum
3 forskellige spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total		0,6

Totalt i alt	2,0
---------------------	------------

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 redskab ikke i funktion eller 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	
Udveksling: To successive udvekslinger	
Udveksling 4/m kast: kast i balance/pivot/spring	<i>Note:</i> Der må gerne udføres flere bonus øvelser i samme 4/m kast, hvis dette er muligt. 0,1 point pr. gang (max 0,4 pr. redskab)
Udveksling 4/m kast: kast uden brug af hænder	
Udveksling 4/m kast: grib uden brug af hænder	
Udveksling 4/m kast: kast udenfor synsfelt	
Udveksling 4/m kast: grib udenfor synsfelt	
Udveksling 4/m kast: en drejning udføres under kastet (min. 360 grader)	

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

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

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

Vimpel: 4 x Bonus á 0,1	Max point
Fælles bonus øvelser (se øverste skema)	0,4
Vimpel: kast/grib til sig selv i balance/pivot/ spring	
Vimpel: spring igennem vimplen	
Vimpel: serie af min.3 trin/hop/spring over vimplen (min. 2 forskellige)	
Vimpel: serie af 3 forskellige slags tegninger med skift i 3 krops-planer	
Vimpel: 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 1 x sving/kredsninger**
Ved udførsel af sving og kredsninger arbejdes der i skulderleddet.
- Gruppe 2 1 x rotationer**
Rotationer kan udføres om bl.a. hånd, arme, mave, hals eller ben (vigtigt at planerne er lige).
- Gruppe 3 1 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 4 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
 - 3 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 5 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. OBS Ingen sværheder giver point her ud over redskabskombi.
- 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 armlængde over hovedhøjde)	V	V	V	V	V

Skema med tekniske muligheder - Tøndebånd

Kropssværheder		Point pr. gang	Maximum
Krop	1 x kropsbølge	0,1	0,1
	1 x kropssving	0,1	0,1
	6 x andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Balancer	1 x dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x valgfri balance (dynamisk/statisk)	A 0,1 / B 0,2	0,2
Spring	3 x spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total			2,0
Redskabsøvelser		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	1 x sving/kredsning	0,1	0,1
Gruppe 2	1 x rotationer	0,1	0,1
Gruppe 3	1 x vendinger	0,1	0,1
Gruppe 4	1 x tril	0,1	0,1
Gruppe 5	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 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	1,0
	3 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 8	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 9	5 x redskabskombi	0,2	1,0
Gruppe 10	1 x arbejde med to redskaber	0,2	0,2
Total			3,6
Redskabsbonus		Point pr. gang	Maximum
4 x redskabsbonus		0,1	0,4
Total			0,4
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

Bold

- Gruppe 1 1 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 1 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 4 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
 - 3 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 5 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)				
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
Krop	1 x kropsbølge	0,1	0,1
	1 x kropssving	0,1	0,1
	6 x andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Balancer	1 x dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x valgfri balance (dynamisk/statisk)	A 0,1 / B 0,2	0,2
Spring	3 x spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total			2,0
Redskabsøvelser		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	1 x føring/balance	0,1	0,1
Gruppe 2	1 x tril	0,1	0,1
Gruppe 3	2 x variationer af studs	0,1	0,2
Gruppe 4	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 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	1,0
	3 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 7	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 8	5 x redskabskombi	0,2	1,0
Gruppe 9	1 x arbejde med to redskaber	0,2	0,2
Total			3,6
Redskabsbonus		Point pr. gang	Maximum
4 x redskabsbonus		0,1	0,4
Total			0,4
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

Tov

- Gruppe 1 1 x sving/kredsning**
Ved udførsel af sving og kredsninger arbejdes der i skulderleddet.
- Gruppe 2 1 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 4 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
 - 3 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 5 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)							
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 toret	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 tovet holdt i enden eller midten	V	V	V	V	V	Kan ikke bruges		
Møller med åbent tovet (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 tovet 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
Krop	1 x kropsbølge	0,1	0,1
	1 x kropssving	0,1	0,1
	6 x andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Balancer	1 x dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x valgfri balance (dynamisk/statisk)	A 0,1 / B 0,2	0,2
Spring	3 x spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total			2,0
Redskabsøvelser		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	1 x sving/kredsning	0,1	0,1
Gruppe 2	1 x rotationer	0,1	0,1
Gruppe 3	2 x sjippeserier	0,1	0,2
Gruppe 4	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 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	1,0
	3 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 7	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 8	5 x redskabskombi	0,2	1,0
Gruppe 9	1 x arbejde med to redskaber	0,2	0,2
Total			3,6
Redskabsbonus		Point pr. gang	Maximum
4 x redskabsbonus		0,1	0,4
Total			0,4
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

Vimpel

- Gruppe 1 **1 x sving/kredsninger**
- Gruppe 2 **1 x serpentiner** 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 **4 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
 - 3 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 **5 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
Krop	1 x kropsbølge	0,1	0,1
	1 x kropssving	0,1	0,1
	6 x andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Balancer	1 x dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x valgfri balance (dynamisk/statisk)	A 0,1 / B 0,2	0,2
Spring	3 x spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total			2,0
Redskabsøvelser		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	1 x sving/kredsning	0,1	0,1
Gruppe 2	1 x serpenter	0,1	0,1
Gruppe 3	2 x spiraler	0,1	0,2
Gruppe 4	1 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 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	1,0
	3 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 7	3 x venstrehåndsarbejde	0,1	0,3
Gruppe 8	5 x redskabskombi	0,2	1,0
Gruppe 9	1 x arbejde med to redskaber	0,2	0,2
Total			3,6
Redskabsbonus		Point pr. gang	Maximum
4 x redskabsbonus		0,1	0,4
Total			0,4
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

| Køller (kun efterskoler)

Gruppe 1 **2 x sving/ kredsning/ ottetalsbevægelser**

Gruppe 2 **2 x rotation**

Gruppe 3 **1 x bevægelse med begge køller i én hånd**

Gruppe 4 **1 x møller**

Der skal udføres tre hele møller, før møllen tæller. Altså fx skal begge køller rotere både foran og bagved armene tre hele omgange.

Gruppe 5 **2 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 **4 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
- 3 x andre samarbejder

Gruppe 8 **5 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.

1 x Base	2 x kriterier (senior)				
Køller	⊗	±	≠	○	=
	Uden for synsvinkel	Uden brug af hænder	Under benet	I en rotation/drejning	På gulvet ryg/mave/numse
Møller (4-6 cirkler)	v	v	v	v	v
Kast og grib af 2 ulåste køller	v	v	v	v	v
Små cirkler med 2 køller	v	v	v	v	v
Tril eller slide over min. 2 store kropsdele	v	v	v	v	v
Fri rotation af 1 eller 2 køller på eller omkring en kropsdel eller en anden kølle	v	v	v	v	v
Rebound på gulvet (kast og grib)	v	v	v	v	v
Flyt en eller begge køller mellem 2 kropsdele, uden brug af hænder.	v	Kan ikke bruges	v	v	v
Rebound med køllen efter kast vha. forskellige dele af kroppen (ikke hænder)	v	v	v	v	v
Grib af køller fra kast (min. en armlængde over hovedhøjde) (en eller begge køller)	v	v	v	v	v
Kast af køller (min. en armlængde over hovedhøjde) (en eller begge køller)	v	v	v	v	v

Skema med tekniske muligheder - Køller

Kropssværheder		Point pr. gang	Maximum
Krop	1 x kropsbølge	0,1	0,1
	1 x kropssving	0,1	0,1
	6 x andre kropsbevægelser	0,1	0,6
Balancer	1 x dynamisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x statisk balance	A 0,1 / B 0,2	0,2
	1 x valgfri balance (dynamisk/statisk)	A 0,1 / B 0,2	0,2
Spring	3 x spring	A 0,1 / B 0,2	0,6
Total			2,0
Redskabsøvelser		Point pr. gang	Maximum
Gruppe 1	2 x sving/kredsning/ottetal	0,1	0,2
Gruppe 2	2 x rotationer	0,1	0,2
Gruppe 3	1 x bevægelser	0,1	0,1
Gruppe 4	1 x møller	0,2	0,2
Gruppe 5	2 x kast til sig selv	0,1 (uden drejning) / 0,2 (med drejning $\geq 360^\circ$)	0,4
Gruppe 6	1 x udveksling m/kast	0,3	0,5
	2 x andre udvekslinger	0,1	
Gruppe 7	1 x samarbejde m/kast	0,4	1,0
	3 x andre samarbejder	0,2	
Gruppe 8	5 x redskabskombi	0,2	1,0
Total			3,6
Redskabsbonus		Point pr. gang	Maximum
4 x redskabsbonus		0,1	0,4
Total			0,4
Maksimum teknisk score for serie 2			6,0

4 x Bonus á 0,1	Max point
Fælles bonus øvelser (se øverste skema s.10)	0,4
Udveksling m/kast el. grib balance/pivot/spring	
To successive udvekslinger	
Køller: Kast af én kølle vha. af den anden kølle	
Køller: Assymetrisk bevægelse med køllerne i en kropssværhed - begge køller skal være i bevægelse, men i hvert sit plan og/eller retning	
Køller: kast af to ulåste kølle til en selv	0,4
Total / Bonus	

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 og bevægelsesgrupper fordelt i koreografien.

Der skal være variation i brug af bevægelsesgrupper, herunder kropsbevægelser, balancer og spring både med og uden 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 Fri	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.

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

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 på knæ eller i hug samt gulv med numse, mave eller ryg i gulvet. Der skal udføres minimum én øvelse i hvert plan for, at det er pointgivende. 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.

| 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.

Fradrag 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 fradrag.

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/koreografi skal slutte samtidig. En fejl i koreografien, som ødelægger harmonien, giver fradrag. 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 fradrag. Dragt/beklædning (tåsko, strømpebukser mv.) skal være ens for hele holdet.

Såfremt instruktør/hjælpeinstruktør/reservegymnast eller andre udefra hjælper gymnasterne på gulvet gives der et fradrag. 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 fradrag.

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
Engangshårfarve/skumhårfarve (ALLE rækker)		0,3 point

Udførelse - 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.