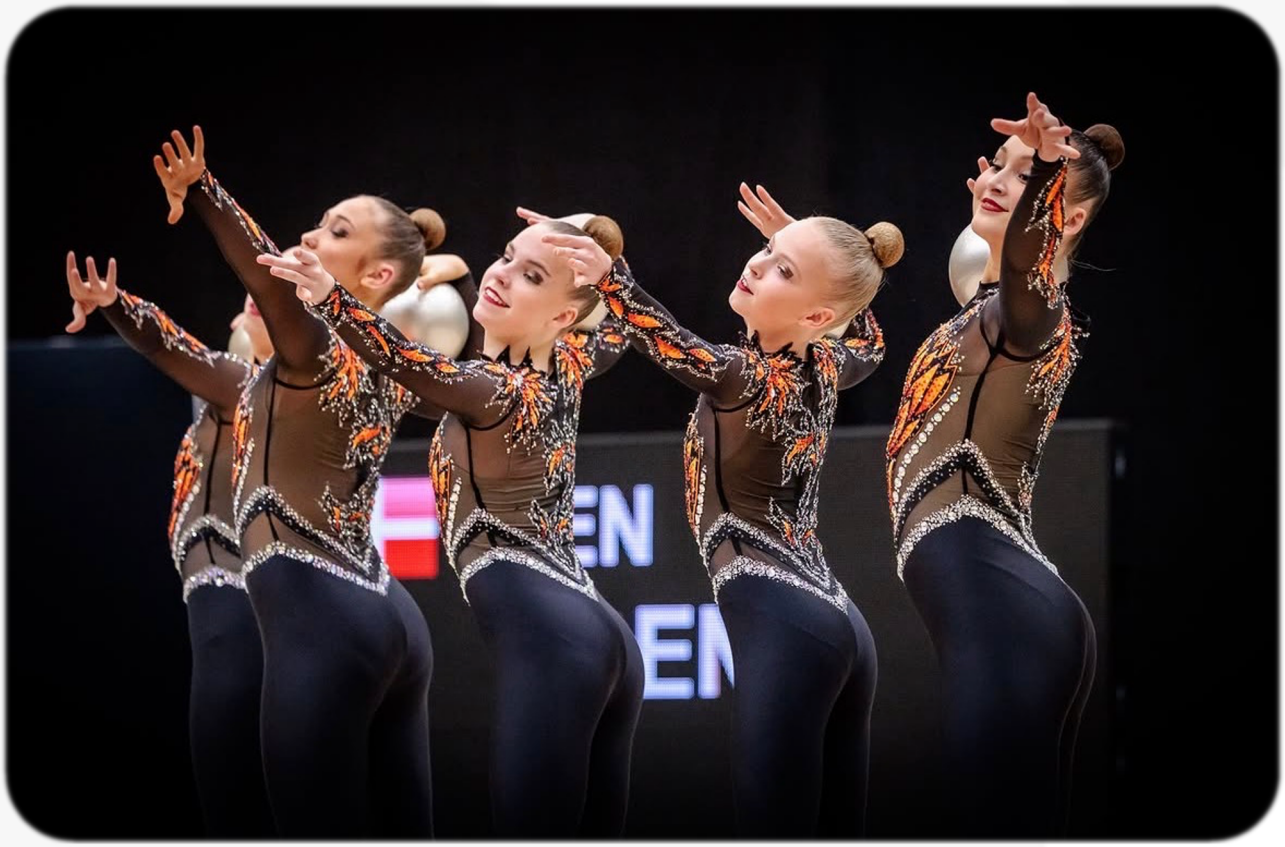
GymDanmark
gymnastik & fitness



Håndbog Rytmisk Gymnastik – Grupper

Sæson 2026-2027

1 INDLEDNING ... 3
2 BESTEMMELSERNES GYLDIGHED ... 3
3 DELTAGELSE ... 3
4 ØKONOMI ... 3
5 DISPENSATION ... 3
6 UDTAGELSESPROCEDURE TIL INTERNATIONALE KONKURRENCER ... 3
7 FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPE KONKURRENCER ... 4
7.1 STARTORDEN ... 4
7.2 LICENSKONTROL ... 4
7.3 BEDØMMELSE OG KARAKTERER ... 4
7.4 DELTAGELSE I RÆKKE ... 4
7.5 DIPLOM + MEDALJE ... 4
7.6 MANGLENDE GYMNAST ... 4
7.7 GENGANGERE ... 4
7.8 REDSKAB ... 5
7.9 KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB ... 5
7.10 MUSIK ... 6
7.11 AFBRUDT SERIE ... 7
7.12 DRAGT ... 7
7.13 ANDRE FRADRAG ... 7
8 DOMMERE ... 8
8.2 DOMMERKONTAKT ... 8
8.3 DOMMERSAMMENSÆTNING ... 8
9 GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT ... 9
10 DIFFICULTY KRAV ... 9
10.1 MINI GRUPPE ... 10
10.2 REKRUT GRUPPE ... 11
10.3 JUNIOR GRUPPE ... 12
10.4 SENIOR GRUPPE ... 13
11 TEKNISKE ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning ... 14
11.1 DIFFICULTY OF BODY (DB) ... 14
11.2 DIFFICULTY WITH EXCHANGE (DE) – UDVEKSLING ... 14
11.3 DYNAMIC ELEMENTS WITH ROTATION (R) ... 15
11.4 DIFFICULTY WITH COLLABORATION (DC) - SAMARBEJDE ... 15
12 ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker ... 18
12.2 GUIDING IDEA AND CHARCTER - Hvad er en ”del med karakter”? ... 19
12.3 DANSETRIN ... 19
13 DUO / TRIO – KONKURRENCE ... 20
13.2 ALDERSGRUPPER ... 20
13.3 INDHOLD I SERIEN OG SÆRSKILT REGLEMENT ... 20
14 GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER: ... 21
15 RSG - KONTAKTPERSONER ... 22
16 KONKURRENCER – SÆSON 26/27 ... 23

1 INDLEDNING

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

2 BESTEMMELSERNES GYLDIGHED

2.1.1 Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og eventuelle nye regler hvert fjerde år (efter de OL).

2.1.2 Bemærk, at der ofte kommer rettelser og det er derfor en god idé at holde sig opdateret via. FIG's hjemmeside.

2.1.3 Håndbogen: opdateres hvert år ved sæsonstart.

2.1.4 På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

3 DELTAGELSE

3.1.1 Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde grupper til konkurrencer.

3.1.2 Der skal indløses en national konkurrencelicens for at kunne deltage ved GymDanmarks konkurrencer. Dette gøres på: https://gymdanmark.dk/licens/.

3.1.3 Tilmelding til GymDanmarks konkurrencer skal ske senest 1 måned før konkurrencen på www.GymDanmark.dk. Tilmeldingsfrist fremgår i kalenderen.

4 ØKONOMI

4.1.1 Der er deltagergebyr for deltagelse i GymDanmarks konkurrencer. Denne kan ses ved tilmelding til de enkelte konkurrencer.

4.1.2 Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr.

4.1.3 Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

5 DISPENSATION

5.1.1 RG Komiteen kan dispensere fra gældende regler ved regions- og nationale mesterskaber.

6 UDTAGELSESPROCEDURE TIL INTERNATIONALE KONKURRENCER

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

7 FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPE KONKURRENCER

Nedenfor ses reglerne for grupper i alle aldersrækker.

7.1 STARTORDEN

7.1.1 Fremkommer ved lodtrækning.

7.1.2 Startrækkefølgen bliver offentliggjort på GymDanmarks hjemmeside senest 5 dage før afholdelse af officielle GymDanmark konkurrencer.

7.2 LICENSKONTROL

7.2.1 Der vil forekomme licenskontrol ved forbundskonkurrencer.

7.2.2 Ved 10 eller færre deltagende grupper i en række, udtrækkes 1 til kontrol. Ved 11-20 grupper udtrækkes 2, etc.

7.3 BEDØMMELSE OG KARAKTERER

7.3.1 Alle grupper vil blive bedømt og der vil blive annonceret karakterer.

7.3.2 Ved konkurrencen køres serien to gange.

7.3.3 Vinderen findes ud fra summen af karaktererne for de to serier.

7.4 DELTAGELSE I RÆKKE

7.4.1 En gruppe kan i samme sæson kun stille op i én række, ved officielle GymDanmark konkurrencer. Der kan ansøges om dispensation fra denne regel hos Komiteen for Rytmisk gymnastik, inden tilmeldingen foretages. Komiteen har 1 uge til at vurdere ansøgningen.

7.4.2 En senior-gruppe kan vælge at stille op med kun 1 serie, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence.

7.5 DIPLOM + MEDALJE

7.5.1 Grupper der fuldfører en konkurrence, har mulighed for at modtage et GymDanmark-diplom med angivelse af placering og point efter konkurrencen.

7.5.2 Der uddeles medaljer til nr. 1, 2 og 3

7.6 MANGLENDE GYMNAST

7.6.1 I grupper er det forudbestemt at minimum 5 gymnaster skal være på gulvet. Hvis dette ikke imødekommes, vil der blive påført et fradrag på 0,5 for manglende gymnast. RG-komiteen skal informeres pr. mail inden konkurrencen eller fysisk på dagen for konkurrencen, inden indmarch.

7.7 GENGANGERE

1.1.1 Gymnaster må gerne deltage på flere grupper/duo/trio. Dog må max. 1 gymnast på gruppen være ”genganger”: Genganger er en gymnast som deltager på 2 grupper.

7.7.1 Det er dermed ikke tilladt for en klub at have en 5 mands gruppeserie + en duo og en trio med de samme 5 gymnaster.

- Eks.: Gruppe A har 5 gymnaster og gruppe B har 4 gymnaster. Dermed låner de en gymnast fra gruppe A. Det betyder også at ingen andre gymnaster fra gruppe A eller B må låne en gymnast ud til gruppe C, da der dermed vil være 2 gengangere på gruppen

7.8 REDSKAB

7.8.1 Redskaber af alle mærker er godkendt ved nationale konkurrencer.

7.8.2 Redskaber skal være identiske (vægt, dimension, form) kun farven må være forskellig.

	Mini	Rekrut	Junior	Senior
TOV	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	-
TØNDEBÅND	Min. 60 cm (diameter)	Min. 65 cm (diameter)	70-90 cm (diameter)	80-90 cm (diameter)
BOLD	Min. 16 cm (diameter)	Min. 16 cm (diameter)	18-20 cm (diameter)	18-20 cm (diameter)
KØLLER	Skal passe til gym.	Skal passe til gym.	40-50 cm	40-50 cm
VIMPEL	Min. 4 meter	Min. 5 meter	Min. 5 meter	Min. 6 meter

Tabel 1

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

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

7.9 KONKURRENCEGULV OG RESERVEREDSKAB

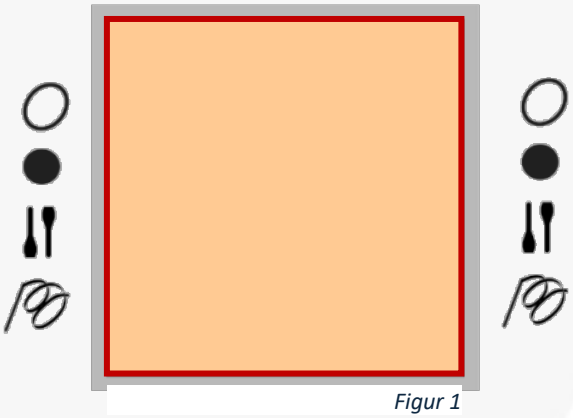
7.9.1 Konkurrencer foregår på tæppe med et areal på 13 x 13 meter (målt på ydersiden af tapestregen)

- Det er tilladt at røre tapestregen

7.9.2 Hvis en gymnast krydser tapestregen eller et redskab mistes og krydser tapestregen påføres et fradrag:

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

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



Figur 1

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

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

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

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

Fradrag: 0.50 p. for ikke tilladt brug af reserveredskab

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

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

Fradrag: 0.30 p. for ikke at fjerne oprindelige redskab

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

Fradrag: 0.50 p. for uautoriseret tilegnelse af redskabet

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

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

- Benytte reserveredskabet og flytte ødelagte redskab ud for gulvarealet.

7.10 MUSIK

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

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

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

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

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

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

7.10.5 Hvis der er fejl i musikken, kan gruppen vælge at forsætte med "distorted" musik eller stoppe serien så snart de opdager musikken, er forkert.

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

7.10.6 Hvis den forkerte musik spiller, eller gruppen ikke hører starten musikken, skal de stoppe, blive på gulvet, indtage startposition igen og starte umiddelbart med det samme.

7.11 AFBRUDT SERIE

7.11.1 Det er ikke tilladt at køre igen hvis en gruppe stopper sin serie grundet: ødelagt redskab, redskab sidder fast i loftet, problemer med musikken (ikke teknisk-/arrangørfejl), skade eller anden uforudset årsag.

7.11.2 GLEMT SERIE: Glemmer en gruppe sin serie kan de få lov at køre denne igen – uanset alder og hvilken række de stiller op i. Gruppen får lov at vise sin serie igen, som den sidste i den igangværende rotation og bedømmes som afbrudt serie (punkt 7.10.4).

7.11.3 Afbrudt serie vil blive bedømt på følgende måde:

- D-dommere: bedømmer det som de har set. Der påføres de relevante fradrag ift. manglende DB (spring, pivot, balance)
- A-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede artistiske karakter giver 0,00
- E-dommere: giver fradrag på 10,00, så den samlede udførelseskarakter bliver 0,00

7.12 DRAGT

7.12.1 Se Code of Point for yderlige uddybning mere specifik uddybning. Det er vigtigt at gymnasten er dækket til og ikke i udfordrende design.

- Skal være tætsiddende
- Halsudskæring må ikke være for dyb
- Hofteområdet skal være dækket af ikke transparant materiale.
- Ben udskæring må ikke være for høj

Fradrag: 0.30 p. hvis dragt ikke overholder reglerne

7.13 ANDRE FRADRAG

7.13.1 Gymnasterne kan have tåsko på eller bare fødder. Intet fradrag hvis tåsko mistes under udførelse af serien.

7.13.2 Det er forbudt at have store smykker, herunder halskæder – som kan være farlige for gymnasten.

7.13.3 Håret skal være tætsiddende. Pynt er tilladt, men skal side tæt til knolden/hovedet.

7.13.4 Make-up skal være let og ikke teatralsk.

7.13.4.1 Mini er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet. Begrænset glimmer i håret tilladt.

1.1.1.1 Rekrutrækken: som mini + det er tilladt at anvende mascara.

7.13.5 Bandager skal være i hudfarve.

Fradrag: 0.30 p. hvis regler ikke overholdes

14.5. Under udførelse af serien er det ikke tilladt for gymnasterne at kommunikere verbal.

Fradrag: 0.50 p. hvis regel ikke overholdes

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

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

8 DOMMERE

8.1.1 Til GymDanmarks konkurrencer skal der være dommere anerkendt af RSG/GymDanmark. For at blive anerkendt dommer skal man have deltaget ved officielle kurser samt prøvedømt ved 2 konkurrencer.

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

8.2 DOMMERKONTAKT

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

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

8.3 DOMMERSAMMENSÆTNING

Gruppe		
Difficulty	DB1	Kropssværheder (DB) Udvekslinger (DE) Risiko (R)
	DB2	
	DA1	Samarbejder (DC)
	DA2	
Artistry (kunstnerisk udførelse)	A1	Artistiske fradrag
	A2	
Execution (teknisk udførelse)	E1	Tekniske fradrag
	E2	
Linjedommer	2 (frivillig fra arrangerende forening)	
Tidsdommer	1 (frivillig fra arrangerende forening)	
Overdommer	DB 1	

Tabel 2

9 GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal*	Redskaber	Længde
Mini (årgang 2021-2017) *En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år*	5-6 gymnaster *(alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)*	1 serie: med 5 bolde	1:30-2:00 min
Rekrut (årgang 2016 + 2015 + 2014) *Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år*	5-6 Gymnaster *(alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)*	1 serie: med 5 bolde	2:00-2:30 min
Junior (årgang 2013 + 2012) *Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 14 eller 15 år*	5 gymnaster *(max. 6 tilmeldte – alle gymnaster skal på gulvet under konkurrencen)*	1 serie: med 5 Tøndebånd	2:15-2:30 min
Senior (årgang 2011 eller ældre) *Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere*	5 gymnaster *(max. 6 tilmeldte – alle gymnaster skal på gulvet)*	2 serier: - 5 bolde - 3 tøndebånd + 2 sæt køller	2:15-2:30 min

Tabel 3

9.1.1 Der skal være minimum 5 gymnaster på gulvet i gruppeserie, og i mini og rekrutrækken kan der være *op til 6 gymnaster på gulvet i en serie.*

9.1.2 Ved tilmelding af "ekstra" gymnaster kan disse være:
- konkurrencedeltager ved begge forevisninger af serien
- konkurrencedeltager i én af de to forevisninger af serien og reservegymnast i den anden.
- Reservegymnast ved begge forevisninger af serien (kun mini+rekrut)
  - GymDanmark opfordrer til at alle gymnaster kommer på gulvet ved en af forevisningerne

9.1.3 1 gymnast på en gruppe må være ældre/yngre end de forudbestemte årgange i hver række.
- Dispensation ved ønske om flere ældre/yngre gymnaster, kan søges hos RG komiteen
- OBS! Ved deltagelse i de nordiske mesterskaber er det ikke tilladt at have yngre gymnaster med på gruppen

10 DIFFICULTY KRAV

På de følgende sider findes indholdsspecifikationer til serierne til hver aldersgruppe – se yderligere uddybning senere i håndbogen.

10.1 MINI GRUPPE

D	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Dynamic elements with rotation (R)	Samarbejde
Redskab	Min. 3 Max. 4	Min. 1 Max. 3	Max. 1	Min. 3 Max. 8
	Max. 6			
Fradrag	-0,3	-0,3	-	-0,3

Tabel 4

10.1.1 Difficulty of Body (DB)

- Der skal være min. et spring, en balance og en pivot
- Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- DB bedømmes kronologisk - den 5. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Skal udføres isoleret (dvs. ikke i S, R eller DE)

10.1.2 Udvekslinger med kast (DE)

  - 0,1: Kastet er lavt (under 2 x gymnast højde) og kort (under 2 meter). Dog skal der være minimum 2 meter mellem de gymnaster der udveksler.
  - 0,2: Kastet er højt (2xgymnast højde) og/eller langt (over 2 meter).
- Fradrag gælder hvis der er mindre end 1 DE
- DE bedømmes kronologisk - den 4. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag

DB + DE

- Der må være max. 6 DB og DE tilsammen
  - DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge

10.1.3 Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation på 360° under redskabets flyve fase. Basisværdi = 0,1.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

10.1.4 Samarbejde (DC)

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
- Min. 3 – max. 8, bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Min. 1 CC
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 8 DC vil disse ikke blive bedømt, men der er intet fradrag
- CR, c↻ og c⇓ kan udføres med lavt/kort kast, dog til en lavere værdi (se beskrivelse under "uddybning af elementer")

10.2 REKRUT GRUPPE

D	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Dynamic elements with rotation (R)	Samarbejde
Redskab	Min. 3 Max. 4	Min. 2 Max. 3	Max. 1	Min. 3 Max. 8
	Max. 6			
Fradrag	-0,3	-0,3	-	-0,3

Tabel 5

10.2.1 Difficulty of Body (DB)

- Der skal være min. et spring, en balance og en pivot
- Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- DB bedømmes kronologisk - den 5. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Skal udføres isoleret (dvs. ikke i S, R eller DE)
-

10.2.2 Udvekslinger med kast (DE)

  - 0,1: Kastet er lavt (under 2 x gymnast højde) og kort (under 4 meter). Dog skal der være minimum 4 meter mellem de gymnaster der udveksler.
  - 0,2: Kastet er højt (2xgymnast højde) og/eller langt (over 4 meter).
- Fradrag gælder hvis der er mindre end 2 DE
- DE bedømmes kronologisk - den 4. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag

DB + DE

- Der må være max. 6 DB og DE tilsammen
  - DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge

10.2.3 Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyve fase. Basisværdi = 0,2.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler).

10.2.4 Samarbejde (DC)

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
- Bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Min. 1 CC, Min. 1 CR, min. 1 c↗
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 3 DC. Ved mere end 9 vil disse ikke blive bedømt og der er intet fradrag
- CR, c↗ og c⇊ kan udføres med lavt/kort kast, dog til en lavere værdi (se beskrivelse under uddybning af elementer længere nede)

10.3 JUNIOR GRUPPE

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

D	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min./Max. 3	Min./Max. 3	Max. 1	Min. 6 Max. 10
	Max. 6			
Fradrag	-0,3	-0,3		-0,3

Tabel 6

10.3.1 Difficulty of Body (DB)

- Der skal være min. et spring, en balance og en pivot
- Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 3 DB
- DB bedømmes kronologisk - den 4. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Skal udføres isoleret (dvs. ikke i S, R eller DE)

10.3.2 Udvekslinger med kast (DE)

- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 6 meter)
- Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 DE
- DE bedømmes kronologisk - den 4. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag

DB + DE

- Der må være max. 6 DB og DE tilsammen
  - DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge

10.3.3 Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase. Basisværdi = 0,2.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

10.3.4 Samarbejde (DC)

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.
- Bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Min. 2 CC, min. 2 CR, min. 2 kast eller grib af flere redskaber på samme tid
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 6 DC.
  - Ved mere end 10 vil disse ikke blive bedømt og der er intet fradrag

10.4 SENIOR GRUPPE

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

D	Difficulty of Body (DB)	Udvekslinger med kast (DE)	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 4 Max. 5	Min. 4 Max. 5	Max. 1	Min. 9 Max. 14
	Max. 9			
Fradrag	-0,3	-0,3		-0,3

Tabel 7

10.4.1 Difficulty of Body (DB)

- Der skal være min. et spring, en balance og en pivot
- Fradrag gælder for hver manglende gruppe og hvis der er mindre end 4 DB
- DB bedømmes kronologisk - den 6. DB vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag
- Skal udføres isoleret (dvs. ikke i S, R eller DE)

10.4.2 Udvekslinger med kast (DE)

- Kastet skal være højt (2xgymnast højde) eller "langt" (over 8 meter)
- Fradrag gælder hvis der er mindre end 4 DE
- DE bedømmes kronologisk - den 6. DE vil ikke blive godkendt, men der er intet fradrag

DB + DE

- Der må være max. 9 DB og DE tilsammen
  - Det er valgfrit om man vil have 5 DB eller DE
  - DB+DE bedømmes i kronologisk rækkefølge

10.4.3 Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer på 360° under redskabets flyvefase. Basisværdi = 0,2.
  - Mulighed for at øge værdien med ekstra rotationer eller ved udførelse af kriterier
- Alle 5 gymnaster skal udføre de samme rotationer.
- Skal udføres i samme retning, hvis R laves på samme tid. Må gerne udføres i forskellige retninger hvis R udføres i subgrupper (se Code of Points for eksempler)

10.4.4 Samarbejde (DC)

- Bedømmes i kronologisk rækkefølge
  - Min. 3 CC, min. 3 CR, min. 3 kast eller grib af flere redskaber på samme tid
  - Fradrag gælder hvis der er færre end 9 DC.
  - Ved mere end 14 vil disse ikke blive bedømt og der er intet fradrag
- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i et fælles samarbejde før dette er gyldigt.

11 TEKNISKE ELEMENTER I GRUPPESERIEN – Uddybning

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

11.1 DIFFICULTY OF BODY (DB)

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

Spring	Balancer	Pivoter

11.1.2 Min. 1 DB fra hver DB gruppe: Alle 5 gruppemedlemmer skal udføre den samme sværhed på samme tid

11.1.3 Krav til DB:

- Skal udføres i henhold til beskrivelse i det international CoP (se skemaer)
  - Eks.: 180° split/spagat, lukket ring, hoved skal røre ved ben i bagoverbøjning, m.m.
- Skal kombineres med en redskabshåndtering (denne må ikke gentages i ny DB)

11.2 DIFFICULTY WITH EXCHANGE (DE) – UDVEKSLING

11.2.1 Alle 5 gymnaster skal deltage i 2 aktioner ved udveksling af redskab (DE)

1) kast af eget redskab til partner
2) Grib af redskab fra partner

11.2.2 Kastet skal være:

Alder	Højde		Længde
Mini	et lavt kast (under end 2xgymnast højde)	OG	et kort kast (mere end 2 meter)
Rekrut	et højt kast (mere end 2xgymnast højde)	ELLER	et langt kast (mere end 4 meter)
Junior	et højt kast (mere end 2xgymnast højde)	ELLER	et langt kast (mere end 6 meter)
Senior	et højt kast (mere end 2xgymnast højde)	ELLER	et langt kast (mere end 8 meter)

11.2.3 Udvekslingen kan foregå i subgrupper, men her skal subgruppe A have grebet deres redskab inden subgruppe B kaster deres redskab.

11.2.4 DE har en basisværdi på 0,2. Denne værdi kan øges ved at tilføje kriterier

- i mini er basisværdi 0,1 for kort+lavt kast

11.2.5 Kriterier, skal udføres identisk af alle gymnaster:

Kriterier			
⊗	Uden for synsfeltet	I kast og/eller grib	
≠	Uden brug af hænder	I kast og/eller grib	
♁	Rotation	I kast eller redskabs flyvefase	Det er ikke tilladt at gentage rotation i ny DE. Gentagelse i ny DE medfører DE ikke kan godkendes. (se forskellige rotationer under definition af R)
=	Liggende på gulvet	I kast og/eller grib	

11.3 DYNAMIC ELEMENTS WITH ROTATION (R)

11.3.1 Består af følgende aktioner:

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

11.3.2 Typer af rotation:

1. Pre-akrobatiske elementer (13 grupper) – *skema i CoP 4.5.1*	
1. Frontover	8. Fish-Flop forlæns
2. Backover	9. Fish-Flop baglæns
3. Vejrmølle	10. Sidelæns rotation, gennem bro, til spagat
4. Forlæns kolbøtte	11. Sidelæns rotation, med krop bagoverbøjet
5. Baglæns kolbøtte	12. Dive leap
6. Brystrul fremad (roulade)	13. Illusion
7. Brystrul baglæns (roulade)	

2. Vertikale rotationer (3 grupper) – *skema i CoP 4.6.1*	
1. Stående	Hop/skip/hink med rotation eller Drejende trin med rotation på ét eller to ben.
2. Siddende	Siddende på numsen, knæene
3. liggende	Sidelæns rotation, med overkroppen i kontakt med gulvet

3. DB med rotation på 360° og værdi på 0,2 eller højere

- Må benyttes i enten kast eller grib.

11.3.3 Grupper kan udføre R:

1. På samme tid = Skal udføres i samme retning
2. Hurtigt efter hinanden = Skal udføres i samme retning
3. I subgrupper
   - Hvis R udføres i subgrupper, må der gerne benyttes forskellige retninger; når subgruppe A har udført deres R, må gruppe B gå i gang med deres R

11.4 DIFFICULTY WITH COLLABORATION (DC) - SAMARBEJDE

11.4.1 Det som definerer en gruppeserie, er samarbejdselementer (DC) mellem gymnaster og/eller redskaber.

11.4.2 Alle 5 gymnaster skal deltage i samarbejdet for at dette er gyldigt.

11.4.3 Den samme type pre-akrobatiske rotation må benyttes:

- En gang i CC
- Én gang i CR eller C eller C
- Vertikale rotationer og DB med rotation må benyttes frit i flere DC.

11.4.4 Der findes forskellige typer af samarbejder:

Type	Forklaring/kriterier	Basisværdi (rekrut, junior og senior)	Mini-værdi (kort+lavt kast)	Kriterier kan tilføjes
CC	Samarbejde uden højt eller langt kast	0,2	0,2	Ja
CR	Samarbejde med højt/langt kast OG rotation af kroppen under redskabets flyvefase	0,2	0,1	Ja
C	Samarbejde med kast af flere redskaber	0,2	0,1	Ja
C	Samarbejde med grib af flere redskaber	0,2	0,1	Ja

Tabel 8

11.4.5 CC:

1) For at en CC er gyldig skal der udføres minimum 3 identiske aktioner med krops- eller redskabshandlinger efter hinanden, på en af to måder:
   - 1 gymnast udfører 3 identiske aktioner i træk
   - Flere gymnaster udfører samme aktion i træk – minimum 3 aktioner
2) konstruktion: alle 5 gymnaster og alle redskaber er fysisk forbundet og danner et samlet billede fikseret i min. 1 sekund.

Kriterier +0,1		
	Uden for synsfeltet	Udførende gymnast (CC med 3 aktioner)
	Uden brug af hænder	Udførende gymnast (CC med 3 aktioner)

11.4.6 CR:

1. Højt kast (2xgymnast højde) eller langt kast (mini 2 meter, rekrut 4 meter, junior 6 meter, senior 8 meter) af eget redskab til sig selv eller partner
2. Kropsrotation under redskabets flyvefase, hvor der mistes visuel kontakt med redskabet

- Typer af rotation (se under Risiko). Vertikale stående rotationer kan benyttes i flere CR

3. Grib af eget eller partners redskab

- Det er muligt at øge værdien ved at tilføje kriterier i kastet, under redskabet eller i gribet:
  - Skal udføres af gymnasten som udfører hovedaktionen i CR
  - Gives 1 gang pr. CR, <u>enten i kast eller grib</u> (i kronologisk rækkefølge)
  - Kriterier skal udføres af alle roterende gymnaster for at være gyldig

Kriterier +0,1			
CR2, CR3	Ekstra rotation		
	Uden for synsfeltet	I kast eller grib	
	Uden brug af hænder	I kast eller grib	

	Passage igennem	Redskabets flyvefase	Passage gennem lukket ring kreeret af gymnast og/eller redskab
S	Serie (+0,2)	2 præ-akro under redskabs flyvefase	Gymnast som udfører 2 præakro, skal kaste og gribe eget redskab

11.4.7 **C** :

- Et højt eller langt kast (mini 2 meter, rekrut 4 meter, junior 6 meter, senior 8 meter) af 2 eller flere redskaber på samme tid af en gymnast til partner(e).
    - 2 redskaber: redskaberne må ikke sidde sammen i en konstruktion
    - 3 redskaber: redskaberne må gerne sidde sammen i en konstruktion

11.4.8 C :

Grib af 2 eller flere redskaber af en gymnast på samme tid efter et højt eller langt kast (mini 2 meter, rekrut 4 meter, junior 6 meter, senior 8 meter) fra partnere.

Kriterier +0,1		
	Uden for synsfeltet	Et eller flere af de redskaber som kastes Et eller flere af de redskaber som gribes
	Uden brug af hænder	Et eller flere af de redskaber som kastes Et eller flere af de redskaber som gribes

12 ARTISTISKE KRAV GRUPPER – alle rækker

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

Fradrag	**0.3**	**0.6**	**1.0**
Guiding Idea and Character of Movement	Tilstede I størstedelen af serien - Guiding idea tilstede - Størstedelen af serien har karakter - God variation i inddragelse af kropsdele - God variation i typer af bevægelser - Med/uden variation i DC	Tilstede i dele af serien - Tydelig sammenhæng mellem detaljer og musikken - Min. 5 dele har karakter - Med eller uden variation i krop og typer af bevægelser	Ikke prioriteret i koreografien - Mindre end 5 dele af serien har karakter.
Body expression	Fuldt udført i dele af serien - Fuldt udført i min. 2 dele af serien - Mindre end 4 steder i serien uden kropsligt udtryk	Halvt udført eller slet ikke tilstede i serien - Fuldt udført i mindre end 2 dele af serien - 4 eller flere steder i serien uden kropsligt udtryk	
Facial expression	Halvt udført eller slet ikke tilstede i serien - Fuldt prioriteret i mindre end 2 dele af serien - 4 eller flere steder i serien med blankt ansigt eller koncentreret udtryk		
Dancesteps (min. 2)	For hver manglende dansetrin, som passer til musikkens rytme og karakter		
Dynamic changes and effects (min. 4)	For hver manglende dynamisk skift/effekt		
Collective work	For hver manglende type - Synkroniseret, kontrast, ”choral”, rapid succession/canon		

Connections	Fradrag									
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rhythm	Fradrag									
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Fradrag	0.3	0.6	1.0
Formations	Utilstrækkelig variation i opstillinger		
	Utilstrækkelig variation i amplituden af opstillinger		
	3 eller flere D-elementer i træk i samme opstilling (fradrag for hver gang det sker)		

Interruption of continuity		Seriens koreografi afbrydes i 4 sekunder eller mere, pga. stor teknisk fejl (1 gang pr. serie)	
Body constructions/ raised positions		"ulovlig" konstruktion eller løft I 4 eller flere sekunder (fradrag for hver gang det sker)	
Contact between apparatus and gymnasts	1 eller flere gymnaster som er uden redskab i 5 eller flere sekunder (fradrag 1 gang pr. serie)	Hvis 1 eller flere redskaber ikke er I kontakt med gymnast I start og/eller slutstilling (kompositionsfejl)	
Musical introduction	4 eller flere sekunders musikalsk introduktion (musik uden bevægelse ved start af serie)		
Music norms	Musikken lever ikke op til reglerne		
Music-movement at the end	Gymnast og musik slutter ikke samtidigt.		

Tabel 9

12.1.2 Læs nøje kapitlet Artistry igennem for vejledning til de forskellige komponenter!

12.2 GUIDING IDEA AND CHARCTER - Hvad er en "del med karakter"?

12.2.1 En del består af 2 til 4 tekniske elementer og connections mellem med karakter.

12.2.2 Eks: Se skema (grønt felt=karakter, rødt felt=ingen karakter)

12.2.3 Dansetrin tæller som "del med karakter

12.2.4 Det skal blot være en gymnast pr. element der udtrykker karakter (men jo flere jo bedre)

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

Tabel 10

12.3 DANSETRIN

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

13 DUO / TRIO – KONKURRENCE

13.1.1 Duo: 2 gymnaster

13.1.2 Trio: 3 gymnaster

13.2 ALDERSGRUPPER

13.2.1 Samme som for HEL-grupper

13.2.2 1 gymnast må overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).

13.2.2.1 Gruppen skal stille op i den række som passer til den ældste gymnast (DUO) eller den rækker som passer til de to gymnaster i samme alderskategori (trio)

13.2.3 Gymnasternes alder skal tilhøre to tilstødende rækker; mini-rekrut, rekrut-junior, junior-senior

13.2.4 Vær opmærksom på alderskategorier ved internationale konkurrencer. Eks. Ved de nordiske mesterskaber er det ikke tilladt for en junior at deltage i senior.

13.3 INDHOLD I SERIEN OG SÆRSKILT REGLEMENT

13.3.1 Dette er ikke en disciplin under det internationale forbund - FIG. Der findes derfor et særskilt reglement/håndbog for denne gruppeform.

13.3.2 DUO/TRIO reglement bygger på det internationale reglement (CoP) og De nordiske regler for duo/trio.

13.3.3 Hvis man ønsker at deltage internationalt (muligt i de nordiske lande) som duo-trio-gruppe, skal man følge det til en hver tid gældende nordiske reglement for disse.

13.3.4 Se det separate reglement til duo/trio grupper på www.GymDanmark.dk

14 GENERELLE FRADRAG VED INT. KONKURRENCER:

(oversat fra CoP 2022-2024 – generalities punkt 15)

1	For hver ekstra eller manglende hele sekund for seriens længde	0,05
2	Forsinkelse af konkurrence grundet mere end 30 sek. forberedelse til serie	0,50
1	For hver gang redskab eller gymnast rører gulvet uden for det officielle gulvareal	0,30
2	For hver gang redskab eller gymnast forlader det officielle gulvareal	0,30
3	Hvis gymnasten slutter uden for det officielle gulvareal	0,30
1	Brug af reserveredskab som ikke er placeret af arrangør (intet fradrag hvis gymnast genbruger eget tabte redskab)	0,50
2	For ”ulovlig” brug af reserveredskab (eget redskab fortsat på gulvet)	0,50
3	Et udbyttet redskab, eller en del af det, forbliver på gulvet til slutningen af serien.	0,30
4	Brug af redskab efter uautoriseret returnering	0,50
5	Dragten overholder ikke regler	0,30
6	Gymnasten har ”ulovlige” smykker eller piercinger på	0,30
7	Frisure overholder ikke reglerne	0,30
8	Make-up overholder ikke reglerne	0,30
9	Flag på dragt overholder ikke reglerne (international konkurrence) *	0,30
10	Bandager/sportstape overholder ikke reglerne	0,30
11	For tidlig eller sen præsentation	0,50
12	Gymnaster varmer op i konkurrencehallen	0,50
13	Forkert redskab ift. startrækkefølgen (fratrækkes den totale karakter)	0,50
14	Træner disciplin	0,50

Tabel 11

* Flag skal være på 30 cm^2 – skal gymnasten deltage ved internationale konkurrencer er dette vigtigt

15 RSG - KONTAKTPERSONER

Fællesmail til Udvalget for rytmisk gymnastik (URG): rg@gymdanmark.dk

RSG-kontaktpersoner:
Beth Thygesen
E-mail: bth@GymDanmark.dk

Helle Jensen
E-mail: hje@GymDanmark.dk

Sofie Jørgensen
E-mail: soj@gymdanmark.dk

FORBUNDSKONTORET

GymDanmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf.: 43 26 26 01

Opdateret juni 2026

16 KONKURRENCER – SÆSON 26/27

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

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

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

Tabel 12