



*Dette dokument er udarbejdet for at lette arbejdet for jer instruktører, så I let og overskueligt kan se hvad der er ændret af tekniske elementer i reglementet i år.*

Alt det med grønt i dette rettelsesbrev er de ting som blev diskuteret og godkendt på seminaret i juni måned. Der findes desuden også en række generelle ændringer, som alder, og redskab samt hele den redskabstekniske del af reglementet. Det er markeret med rødt i reglementet – men ikke taget med i denne oversigt.

Alt det med rødt i denne oversigt, er tilføjelser, som vi også talte om på seminaret, og som URG anbefaler kommer med i reglementet i sæsonen 2013-2014. URG er klar over at det først kan endelige vedtages til aktivitetsmødet i oktober måned, men håber at alle klubberne vil finde rettelserne positive og se dem som en optimering af instruktørens muligheder for at lave gode/flotte serier.

Hvis det skulle ske, at det ikke bliver stemt ind på aktivitetsmødet, så er det, det reglement der ligger nu, med de rettelser der blev vedtaget på seminaret, der er gældende for sæsonen 2013-2014.

Vi beklager denne lidt omvendte måde at få lave rettelser til reglementet i år. Udvalget prøver at tilgodese alle klubberne og deres forskellige behov.

I det fulde reglement er alle rettelserne markeret med rødt. Og dem der endnu ikke er vedtaget endeligt, er markeret med et OBS – mangler godkendelse.

Med ønsker om en rigtig god sæson med Grand Prix Gymnastik.

Hilsen  
URG

## Ændringer til GPR reglement sæson 2013-2014

### Rettelser Mikro – Mini Mono – Mini

Der er tilføjet en ny række til vores reglement. Den hedder MINI MONO. Det er en række for mini aldersgruppen uden håndredskab

#### Aldersgrupperne/årstal

Mikro:	Nybegyndere i alderen 6 - 8 år (2006 – 2008).
Mini 8-10 år	Årgang 2004-2005
Mini 10-12 år	Årgang 2002-2003
Mini Mono	Årgange 2002-2008.

#### Serie detaljer

Antal gymnaster : 8 – 14 gymnaster

Håndredskab : **Tøndebånd**

Antal gymnaster : Det er tilladt max. 1 gymnast at deltage i redskabsserien, som ikke har deltaget i serie 1.

#### Turnus redskaberne

	<b>Mini</b>
2015	Bold
2016	Tov
2017	Vimpel

#### Redskabsserien.

Hoppesekvensen er fjernet fra redskabsserien – i stedet er pointene blevet brugt til at øge antallet af redskabssværheder. Se reglementet for nærmere detaljer.

**Forslag til sværheder til godkendelse på aktivitetsmødet 2013 og brug i sæsonen 2013-2014.**

#### **Kropssving**

Et kropssving fra sæson 2013-14 udføres både som det sker i æstetisk gymnastik (AGG) og som den ”danske model”. Dvs. både som enkeltsving (AGG) og ”frem og tilbage” (dansk).

### **Trinkombinationer - forskellige gang/trin/småhop/løb**

Koreografien kan indeholde 3 forskellige trin/hoppesekvenser.

1 trinkombination består af mindst 6 trin/hop og mindst 2 forskellige varianter af trin/hop. Én af trinkombinationerne skal indeholde et skift i rytme.

Den ene trinkombination skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe (arme / krop), således at trin/hop udføres samtidig med armbevægelser/kropsbevægelser.

## **Rettelser Pigerækken og Tweens**

Håndredskab : Tøndebånd

Antal gymnaster : Pigerækken 8-10 gymnaster  
Det er tilladt max. 1 gymnast at deltage i redskabsserien, som ikke har deltaget i serie 1.

Turnus redskab

	<b>Pige</b>
2015	Bold
2016	Vimpel
2017	tov
2018	tøndebånd

## **Forslag til sværheder til godkendelse på aktivitetsmødet 2013 og brug i sæsonen 2013-2014.**

### **Kropssving**

Et kropssving fra sæson 2013-14 udføres både som det sker i æstetisk gymnastik (AGG) og som den ”danske model”. Dvs. både som enkeltsving (AGG) og ”frem og tilbage” (dansk).

### **Trinkombination - Forskellige trin/forflytninger**

1 trinkombination består af mindst 6 trin/hop og mindst 2 forskellige varianter af trin/hop. Trinene skal kombineres med en anden bevægelsesgruppe, dvs. udføres samtidig med eks. arm-/kropsbevægelser.

### **Akro/smidighedsøvelser**

Der gives points for 1 akrobatisk element og 3 smidighedsøvelser  
Spagat med højre ben og spagat med venstre ben kan tælle for 2 smidighedsøvelser, hvis dette udføres af alle gymnaster.

## Rettelser for Junior og Seniorrækkerne

Antal gymnaster : Senior 6-8 gymnaster.  
Junior 8-10 gymnaster

Det er tilladt med max. 1 gymnast i serie 2, som ikke har deltaget i serie 1.

## Forslag til sværheder til godkendelse på aktivitetsmødet 2013 og brug i sæsonen 2013-2014.

### Kropssving

Et kropssving fra sæson 2013-14 udføres både som det sker i æstetisk gymnastik (AGG) og som den ”danske model”. Dvs. både som enkeltsving (AGG) og ”frem og tilbage” (dansk).

### Balancer

Det er tilladt at variere en balancesværthed, så gruppen udfører 2 forskellige balancer som ét moment, dog vil det være den laveste sværthed der tæller. Eksempelvis at ½ af gruppen udfører en Y-balance (A) mens ½ af gruppen udfører en Y-balance med krop (B). I dette tilfælde vil balancen tælle som A-balance.