

GENERELT REGLEMENT
FOR
GymDanmarks
GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER

Indhold

Generelt.....	3
Konkurrencestruktur	3
Generelle bestemmelser for alle rækker.....	4
Dragt/make up.....	5
Skader	5
Ødelagt håndredskab	5
Medaljer og pokaler	5
Ind- og udmarch til et hold.....	6
Doping	6
Musik	6
Lysspot.....	6
Koreografiskemaer	6
Hold på konkurrencegulv/instruktør.....	6
Oversigt over håndredskaber	7
Fradragstabel.....	7

Generelt

Grand Prix Rytme gymnastikken er en dansk tradition, der har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik, og som er anerkendt med et officielt dansk mesterskab.

Grand Prix Rytme konkurrencerne er en udfordring til foreningernes mange Mikro-, Mini-, Mini Mono-, Pige-, Tweens-, Junior- og Seniorskoler, der dyrker rytmisk gymnastik på hold.

- Grand Prix er en konkurrence for hold.
- Der er frit musikvalg til både serie 1 og 2 i alle rækker.
- Instruktøren kan vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se under reglementer for de enkelte aldersgrupper.
- Et Grand Prix Rytme hold særker er, at et hold kan stille op med 2 koreografier: én med og én uden håndredskab. Håndredskabet skifter fra år til år. Rækker med 2 serier: Mini 8-10 år, Mini 10-12 år, Pige, Junior, Senior.
- I alle aldersgrupper kan man desuden nøjes med at stille op med én koreografi, en såkaldt fri serie uden håndredskab. Dette er en konkurrenceform, der tiltaler mange foreninger, fordi alle kan deltage. Rækker med 1 serie: Mikro (6-8 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år), Senior Fri (16 år og opefter).
- For deltagelse i GymDanmark's konkurrencer skal alle gymnaster have indløst konkurrencelicens. Ved samtlige konkurrencer skal alle gymnaster kunne fremvise sygesikringskort og instruktør skal medbringe holdliste (indeholdende gymnast navn og licensnummer). Denne liste kan trækkes fra GymDanmarks hjemmeside (<http://gymtranet.dk/konkurrencelicens/loeste-licenser/>). Dette gøres for at sikre, at deltagernes alder og navne stemmer overens med de tilmeldte gymnaster. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.
- Ved afvikling af alle Grand Prix Rytme konkurrencer, såvel regionsmesterskaber som forbundsmesterskaber respekteres reglerne i GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser. Se www.gymdanmark.dk for nærmere info. Her skal blot fremhæves 2 bestemmelser: a) *at det ikke er tilladt gymnaster at stille op for mere end én forening i samme sæson* samt b) *regler for uddeling af medaljer*.
- Se inspiration på www.gymfotovideo.dk, hvor serier fra mange af de seneste års konkurrencer kan ses på video.

Konkurrencestruktur

Grand Prix Rytme konkurrencerne er åbne for medlemmer af foreninger under GymDanmark. Et hold kan deltage i konkurrencen om at blive Forbundsmestre i følgende rækker:

1 koreografi (uden håndredskab)	2 koreografier (1 med og 1 uden håndredskab)
Mikrorække	-
Mini Mono	Mini 8-10 år
	Mini 10-12 år
Tweens	Pigerække
	Junior
Senior Fri	Senior 1. og 2. division

Alle rækker er repræsenteret til 1. runde af forbundsmesterskabet. Der konkurreres om at placere sig i divisioner. Antallet af hold er afgørende for antallet af divisioner ved 2. runde af forbundsmesterskabet. Deling i divisioner foretages på stævnedagen for 1. runde af forbundsmesterskabet af URG. Der deles i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der flest hold i 1. division. Der tages hensyn til karakterforskel, i tilfælde af en karakterforskel ved 3 point eller mere mellem to hold, bør de placeres i hver sin række, således at der tages hensyn til både antal af hold og karakterforskel.

Et holds placering ved 1. runde er således bestemmende for, hvilken division holdet skal stille op i ved regionsmesterskaberne samt 2. runde af forbundsmesterskabet. Ved manglende deltagelse ved 1. runde af forbundsmesterskabet placeres holdet automatisk i 1. division ved regions- og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Det er obligatorisk at deltage ved regionsmesterskaberne, for at kunne stille op ved 2. runde af forbundsmesterskabet.

Generelle bestemmelser for alle rækker

- Det er tilladt **to** gymnaster at være **ét** år ældre
- Det er tilladt at benytte sig af **én** genganger på **ét** hold
- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold.

Skema med vejledende yngre aldersgrænse:

Række	Alder	Årgang i sæson 2015/2016	Årgang i sæson 2016/2017
Mikro	Nybegyndere i alderen 6-8 år	2008 - 2010	2009 - 2011
Mini Mono	8 – 12 år	2004 - 2008	2005 - 2009
Mini 8-10 år	8 – 10 år	2006 - 2008	2007 - 2009
Mini 10-12 år	10 – 12 år	2004 - 2006	2005 - 2007
Pigerække	12 – 14 år	2002 - 2004	2003 - 2005
Tweens	12 – 16 år	2000 - 2004	2001 - 2005
Junior	14 – 16 år	2000 - 2002	2001 - 2003
Senior	16 år +	1999 og ældre	2000 og ældre

Konkurrencen afvikles både på regions- og landsplan.

Tilmelding til Regions- og Forbundsmesterskaber skal ske via GymDanmark's hjemmeside,
www.gymdanmark.dk - Rytmask Gymnastik – tilmelding senest den 1. december.

Dragt/make up

Dragten skal være stramtsiddende med eller uden ærmer og ben – (f.eks. en heldragt, kort kjole eller gymnastikdragt med eller uden et kort skørt). Udvikling af dragtsnittet er tilladt, dog må dragten ikke sløre de gymnastiske bevægelser eller virke uæstetisk.

I Mikro-, Mini Mono- og Minirækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet og neglelak, dog er glimmer i håret tilladt.

I Pigerække er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet dog er mascara, neglelak og glimmer i håret tilladt. Tweensrække følger junior/senior.

Brug af ikke tilladt makeup og neglelak vil udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

Skader

I tilfælde af at en gymnast bliver skadet under konkurrencen, vil serien kunne gentages med reservegymnast i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted. Instruktøren skal omgående gøre opmærksom på ønsket, om at stoppe serien ved dommerbordet. Hvis skaden sker i serie 2, og holdet har deltaget med samme antal gymnaster i både serie 1 og 2, så er det tilladt at benytte en reservegymnast, som ikke har deltaget i serie 1, dog max 1 gentagelse.

Ødelagt håndredskab

I tilfælde af et håndredskab ødelægges under konkurrencen kan den påbegyndte serie kan gentages i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted (instruktørens afgørelse), dog max 1 gentagelse.

Medaljer og pokaler

Et hold kan vinde medalje, hvis det stiller op med 2 serier i 1. eller 2. division, eller hvis man stiller op med 1 serie i Mikro, Mini Mono, Tweens eller Senior Fri rækkerne i Regionsmesterskaberne og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Alle modtager diplomer for deltagelse i konkurrence som afslutning på Regions- og Forbundsmesterskab. Hold, der modtager vandrepokaler ved DM, skal selv sørge for indgravering på pokalen. Alle vandrepokaler skal afleveres til URG ved 1. runde af forbundsmesterskabet det efterfølgende år.

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

Ind- og udmarch til et hold

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

Doping

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

Musik

CD skal være afmærket tydeligt med forening og hold. CD må ikke indeholde andre musikstykker end det, der skal bruges i konkurrencen.

Det er muligt at benytte anden form for musikafspiller, hvis musikanlægget tillader det. Det vil fremgå af indbydelsen fra de arrangerende foreninger, om anlægget tillader det. Musik skal være afleveret til musikpasser, inden holdet bliver præsenteret.

Lysspot

Det er tilladt at have lysspot på hele konkurrencen ved 1 og 2. runde af forbundsmesterskaberne for Junior og Senior, såfremt det er muligt.

Koreografiskemaer

Skemaerne skal udfyldes, **kopieres i 6 eksemplarer** og afleveres på konkurrencedagen. Der vil ikke være mulighed for at få kopieret på konkurrencestedet. Skemaerne skal hentes på GymDanmarks hjemmeside under Rytmask gymnastik – dokumenter (<http://gymtranet.dk/discipliner/rytmisk-gymnastik/>).

Der vil også ligge en vejledning, så man kan se, hvordan skemaerne skal udfyldes.

Hold på konkurrencegulv/instruktør

Det er *ikke* tilladt for instruktøren at gå med sit hold ind på konkurrencegulvet i rækkerne fra Mini og opefter. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet må der ikke længere hjælpes fra instruktøren. Hjælp er f.eks. at fortælle/vise gymnaster hvor de skal stå, klap, nik, råb mv. Det vil sige – Stå stille som instruktør og nyd dit holds serie. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen, de skal stå/sidde i den markerede instruktørboks i hjørnet. Der vil være markeret i hallen, der hvor instruktøren skal stå.

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

Oversigt over håndredskaber

År	Mini	Pige	Junior	Senior
2016	Tov	Tov	Bold	Bold
2017	Tøndebånd	Tøndebånd	Vimpel	Vimpel
2018	Bold	Bold	Tov	Tov
2019	Vimpel	Vimpel	Tøndebånd	Tøndebånd

Redskab	Mini	Pige	Junior	Senior
Tov	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet
	Antal: 1 stk. pr. gymnast			
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet			
Tøndebånd	Størrelse: 60-70 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 70-80 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 72-90 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 82-90 cm materiale: glasfiber/plast
	Antal: 1 stk. pr. gymnast			
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet			
Bold	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: 58-62 cm/omkreds	Størrelse: 58-62 cm/omkreds
	Antal: 1 stk. pr. gymnast			
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet			
Vimpel	Størrelse: 2-3 meter	Størrelse: 3-4 meter	Størrelse: 5-6 meter	Størrelse: 6 meter
	Antal: 1 stk. pr. gymnast			
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet			

Fradragstabel

Se Bedømmelsesreglementet.