



Rytmisk Sports Gymnastik

Håndbog 2015-2016

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	4
MUSIK TIL KONKURRENCER	5
FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER	6
INDIVIDUELLE RÆKKER	7
1. DIVISION	8
DELTAGELSE:.....	8
KONKURRENCEPROGRAM:	8
ØVELSESINDHOLD:	8
BEDØMMELSE:	8
PRIVAT-/POKALKONKURRENCER:.....	9
OFFICIELT DANMARKSMESTERSKAB:	9
TILMELDING/BETALING:.....	9
2. DIVISION - for både junior og senior-gymnaster	10
DELTAGELSE:.....	10
KONKURRENCEPROGRAM:	10
ØVELSESINDHOLD:	10
BEDØMMELSE:	10
KONKURRENCE:.....	10
TILMELDING OG BETALING:.....	10
JUNIOR	11
DELTAGELSE	11
KONKURRENCEPROGRAM:	11
ØVELSESINDHOLD:	11
BEDØMMELSE:	11
KONKURRENCE:.....	11
TILMELDING OG BETALING:.....	11
REKRUT	12
DELTAGELSE:.....	12
KONKURRENCEPROGRAM:	12
ØVELSESINDHOLD:	12
KONKURRENCE:.....	13
MINI	14
DELTAGELSE:.....	14
KONKURRENCEPROGRAM:	14
ØVELSESINDHOLD:	14
KONKURRENCE:.....	14
FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER	15
GRUPPEKONKURRENCER - OVERSIGT	16
GRUPPE - 1. DIVISION	18
DELTAGELSE:.....	18
ANTAL GYMNASTER:	18
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	18
ØVELSESINDHOLD:	18
GULVAREAL:.....	18
MUSIK:.....	18
KONKURRENCE:.....	18

TILMELDING OG BETALING:.....	18
GRUPPE - JUNIOR.....	19
DELTAGELSE.....	19
ANTAL GYMNASTER:	19
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	19
ØVELSESINDHOLD:.....	19
GULVAREAL:.....	19
MUSIK:.....	19
DELTAGELSE:.....	19
KONKURRENCE:.....	19
TILMELDING OG BETALING:.....	19
GRUPPE – MINI PIGER.....	21
DELTAGELSE.....	21
ANTAL GYMNASTER:	21
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	21
ØVELSESINDHOLD:.....	21
GULVAREAL:.....	21
MUSIK:.....	21
DELTAGELSE:.....	21
KONKURRENCE:.....	21
TILMELDING OG BETALING:.....	21
GRUPPE - DEMI	23
ALDERSGRUPPER:	23
ANTAL GYMNASTER:	23
SÆRSKILT REGLEMENT:	23
KONKURRENCE:.....	23
TILMELDING OG BETALING:.....	23
DOMMERE I RYTMISK SPORTS GYMNASTIK.....	24
RSG KONTAKTPERSONER.....	25
KONKURRENCER 2016 - OVERSIGT	26

INDLEDNING

Håndbogen er et nationalt reglement. Den bygger dog på det internationale reglement, derfor er det også nødvendigt at have det internationale reglement, som kan hentes på enten www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

Startgebyr mv.:

Kr. 95,- pr. gymnast ved individuelle konkurrencer.

Kr. 95,- pr. gymnast ved grupper op til 5 gymnaster – ellers kr. 875,- pr. gruppe.

Kr. 285,- pr. demigruppe (konkurrence for 3 gymnaster).

Dertil kommer arrangementsgebyr på kr. 60,00 pr. deltager pr. dag.

Ved for sen tilmelding eller indbetaling skal der betales dobbelt startgebyr.

MUSIK TIL KONKURRENCER

DER SKAL ANVENDES CD.

CD:

CD'en skal være forsynet med tydelig

- navn
- forening
- disciplin
- redskabssymbol
- division (række)
- musikstykkets længde
- musikstykkets titel samt dennes komponist
- DEN (som angiver, at gymnasten kommer fra Danmark)

Én cd til hver øvelse til hver gymnast.

Ved officielle konkurrencer skal foreningen ved tilmeldingen oplyse:

- musikstykkets navn
 - komponistens navn
- For samtlige gymnasters musikstykker.

OBS: Hvis alle ovenfor nævnte punkter ikke er i orden, gives et fradrag på 0.50

Tilmelding

Senest **1.jan.16** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed for det, kan tilmeldingsblanket rekvireres på GymDanmarks kontor.

Deltagelse/kvalifikation

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde individuelle gymnaster til konkurrencer.

Alle gymnaster skal have indløst GymDanmark konkurrencelicens senest 3 uger før konkurrencedagen.

En gymnast kan i samme sæson kun stille op som individuel i én række (dog visse undtagelser ved pokalkonkurrencerne).

En gymnast kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence.

Økonomi

Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr. Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

Startorden

Fremkommer ved lodtrækning.

Dommere

Mindst 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 2 dommerteams:

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere

Diplom

Gymnaster, der fuldfører en konkurrence, modtager GymDanmark-diplom med angivelse af placering og points.

Dispensation

Udvalget kan dispensere fra nærværende regler ved udskrivelse af interne kredskonkurrencer og nationale mesterskaber.

Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret konkurrencereglement udgives hvert fjerde år med ændringer og evt. nye regler.

Bemærk, at der ofte kommer rettelser. Det er derfor en god idé at holde sig opdateret.

Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

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

Skemaer

Der skal udarbejdes skemaer til alle individuelle gymnaster samt til alle hele grupper. Der opfordres til at der udarbejdes skemaer til demi-grupper, men dette er ikke et krav. **Alle skemaer skal afleveres på konkurrencedagen senest 2 timer før konkurrencestart i 4 eksemplarer. Husk dette. Det er vigtigt for dommerne, at have tid til at forberede sig inden konkurrencestart.**

INDIVIDUELLE RÆKKER

1. Division 4 serier	Tøndebånd Bold Køller Vimpel	} Fri musik
2. Division 2 serier	Der kan vælges 2 af de 5 øvelser	} Fri musik
Junior 4 serier	Uden håndredskab Tov Tøndebånd Bold Køller Der vælges 4 af de 5 øvelser. For at blive udtaget til internationale konkurrencer, skal man have 4 redskabsserier. (Sæson 2015/2016: Tov, tøndebånd, bold, køller)	} Fri musik
Rekrut 3 serier	Uden håndredskab Samt Alle redskaber Der vælges 2 af de 5 redskaber	} Fri musik
Mini 2 serier	Uden håndredskab Samt Alle redskaber Der vælges 1 af de 5 redskaber	Fri musik

1. DIVISION

DELTAGELSE:

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere.

KONKURRENCEPROGRAM:

Mangekamp:

1 serie med Tøndebånd	75-90 sek.
1 serie med Bold	75-90 sek.
1 serie med Køller	75-90 sek.
1 serie med Vimpel	75-90 sek.

Disciplinfinaler:

4 serier fra mangekampen (tøndebånd, bold, køller og vimpel).

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

PRIVAT-/POKALKONKURRENCER:

Jyske Bank Pokalen:

Individuelle gymnaster

Mangekamp

Der konkurreres efter junior- og senior-reglement

Vinder er bedst af 3 øvelser

TIK-pokalen:

Individuelle gymnaster samt grupper

Mangekamp

Alle rækker

OFFICIELT DANMARKSMESTERSKAB:

Mangekamp og 4 disciplinfinaler.

TILMELDING/BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

Til Jyske Bank Pokal: Privat tilmelding.

Til TIK Pokal: Privat tilmelding.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr.95,- pr. gymnast

Arrangementsgebyr kr.60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

2. DIVISION - for både junior og senior-gymnaster

DELTAGELSE:

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 13 år eller mere.

KONKURRENCEPROGRAM:

2 serier, frit valg:

Tov, Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel 75-90 sek.

ØVELSESINDHOLD:

Der kan indsendes 6-9 sværheder på skemaet for teknisk værdi.

Der følges internationalt senior-reglement.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for 2. division

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr.95,- pr. gymnast

Arrangementsgebyr kr.60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG/RSG

Husk endvidere Jyske Bank Pokal samt TIK Pokalen.

JUNIOR

DELTAGELSE

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år.

(Hvis gymnasten fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun mellem vælge rekrut og junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

1 serie uden håndredskab	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med tov	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med tøndebånd	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med bold	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med køller	fri musik, 75-90 sek.

Der konkurreres i 4 ud af 5 serier, frit valg. – dvs. man kun kan stille op i 4 serier ved konkurrencerne. Dog skal man vælge de fire redskabsserier, hvis man satser internationalt. I 2016 er det: tov, tøndebånd, bold, køller.

ØVELSESINDHOLD:

Redskabsserier:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Juniorgymnaster kan indsende 4-7 sværheder på deres skema for teknisk værdi.

Serie uden håndredskab:

Juniorgymnaster kan indsende 4-7 sværheder på deres skema for teknisk værdi. Alle kategorier af sværheder, spring, balancer, rotationer skal være ligeligt repræsenteret.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for juniorer.

TILMELDING OG BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere Jyske Bank Pokalen / TIK Pokalen.

REKRUT

DELTAGELSE:

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år.

Rekrutter kan stille op i privatkonkurrencer med Juniorprogram.

(Hvis gymnasten fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun vælge mellem rekrut eller juniorrækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

Der konkurreres i 3 serier: 1 serie uden håndredskab + 2 serier med håndredskab.

1 serie uden håndredskab fri musik, 75 - 90 sek.

Samt:

1 serie med Tov fri musik, 75 - 90 sek.

1 serie med Tøndebånd fri musik, 75 - 90 sek.

1 serie med Bold fri musik, 75 - 90 sek.

1 serie med Køller fri musik, 75 - 90 sek.

1 serie med Vimpel fri musik, 75 - 90 sek.

Vælg 2 af de 5 redskaber

ØVELSESINDHOLD:

Redskabsserie:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Rekrutter kan indsende 4-7 sværheder på deres skema for teknisk værdi.

Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Max 4 mastery, max 2 risiko-elementer samt min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

Husk brug både af højre og venstre hånd. Ved mastery er der i denne række ikke krav om, at det skal være unikt.

Øvelse uden håndredskab:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Gymnaster kan indsende 4-7 sværheder på deres skema for teknisk værdi.

Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

INDIVIDUEL - REKRUT

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Rekrutter.

TILMELDING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK Pokalen samt Princess Cup.

MINI

DELTAGELSE:

En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år.

KONKURRENCEPROGRAM:

Der konkurreres i 2 serier: 1 serie uden håndredskab + 1 serie med håndredskab.

1 serie uden håndredskab	fri musik, 60 - 90 sek.
Samt:	
1 serie med Tøv	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Tøndebånd	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Bold	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Køller	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Vimpel	fri musik, 60 - 90 sek.
Vælg 1 af de 5 redskaber	

ØVELSESINDHOLD:

Redskabsserie:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Minier kan indsende 4-7 sværheder på deres skema for teknisk værdi. Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Max 4 mastery, max 1 risiko-element samt min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed. Et risikoelement hos mini kan bestå af en enkelt rotation i stedet for de reglementerede to rotationer. Ved mastery elementer kan der nøjes med én base og ét kriterie. Ved mastery er der i denne række ikke krav om, at det skal være unikt. Husk brug af højre / venstre hånd.

Serie uden håndredskab:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Gymnaster kan indsende max. 4-7 sværheder på deres skema for teknisk værdi. Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Mini.

TILMELDING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK Pokalen samt Princess Cup.

FÆLLESBESTEMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER

TILMELDING/BETALING:

Senest **1.jan.16** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed herfor kan tilmeldingsblanket rekvireres på GymDanmarks kontor.

DELTAGELSE/KVALIFIKATION

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde grupper til konkurrencer. Alle gymnaster skal have indløst Gymdanmark konkurrencelicens senest 3 uger før konkurrencedagen. En gymnast/gruppe kan i samme sæson kun stille op i én række. En gruppe kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence. Det er tilladt for én gymnast i en gruppe også at deltage i en anden gruppe.

ØKONOMI:

Deltagerne eller deres foreninger betaler selv rejse- og opholdsudgifter, samt tilmeldingsgebyr.

STARTORDEN:

Fremkommer ved lodtrækning.

DISPENSATION:

Udvalget kan dispensere fra nærværende regler ved udskrivelse af interne kredskonkurrencer og nationale mesterskaber.

BESTEMMELSERNES GYLDIGHED:

Nyt revideret konkurrencereglement udgives hvert fjerde år med ændringer og evt. nye regler. Bemærk, at der ofte kommer rettelser. Det er derfor en god idé at holde sig opdateret. Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

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

SKEMAER:

Der skal udarbejdes skemaer til alle hele grupper. Det er ikke et krav at udfylde skemaer til demi-grupper, men der opfordres hertil. Skemaerne afleveres på konkurrencedagen senest to timer før konkurrencestart i fire eksemplarer. Skemaer hentes fra det internationale reglement på GymDanmarks hjemmeside. Der er udarbejdet et særskilt skema, der benyttes til demi-grupper. Dette findes ligeledes på GymDanmarks hjemmeside. **Stiller man som demi gruppe op med ønske om international udtagelse (fx Nordisk Mesterskab) skal det internationale gruppeskema benyttes.**

MEDALJEFORDELING:

Der uddeles guld, sølv og bronze.

I seniorrækken kan man nøjes med at stille op i én af serierne, men dog kan man kun blive dansk mester, hvis man har begge serier.

GRUPPEKONKURRENCER - OVERSIGT

1. DIVISION

Gymnaster 16år og derover.

KONKURRENCEPROGRAM:

2016:

5 tøndebånd fri musik, 2.15-2.30 min.
og
3 bolde/2 tove fri musik, 2.15-2.30 min.

Ved konkurrencerne køres hver serie én gang. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5 gymnaster

JUNIOR

(Må være fra 13 – 15 år i konkurrenceåret)

(Hvis alle gymnaster fylder max. 13 år i konkurrenceåret, kan de vælge mellem mini eller junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

Bemærk: Kun én serie

2 køller pr gymnast fri musik, 2.15-2.30 min.

Ved konkurrencerne køres serien to gange. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5 - 6 gymnaster

Satser man internationalt, må der kun være 5 gymnaster

MINI

(Må højst fylde 13 år i konkurrenceåret)

(Hvis en eller flere gymnast(er) fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun/de vælge mellem mini eller junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

Bemærk: Kun én serie

1 bold pr. gymnast fri musik, 1.30-2.00 min.

Ved konkurrencerne køres serien to gange. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5 - 8 gymnaster

DELTAGELSE:

Gymnaster, 16 år og derover

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max. 7 gymnaster til hele programmet (2 forskellige serier).

Der må være max. 5 gymnaster på gulvet i en serie

Ved tilmelding af 6-7 gymnaster kan disse være:

- konkurrencedeltagere i begge serier.
- konkurrencedeltagere i 1 af de 2 serier og reservegymnast i den anden.
- reservegymnaster i begge serier.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i **2 serier**, som hver forevises 1 gang.

2016:

Serie med 5 vimpler fri musik, 2.15-2.30 min.

Serie med 6 køller + 2 tøndebånd fri musik, 2.15-2.30 min.

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Seniorgrupper kan indsende max. 10 sværheder på skemaer for teknisk værdi, hvoraf de 5 er udvekslinger med kast. De resterende 5 er kropssværheder.

Max. 1 risikoelement, min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed samt min. 6 samarbejdselementer.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

KONKURRENCE:

For at blive Danmarksmester kræves deltagelse i begge serier. Den gruppe, som opnår højeste samlede pointsum, vinder. Officielt Danmarksmesterskab, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til Gymdanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr.875,- pr.hold eller kr.95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-pokalen.

DELTAGELSE

Må være fra 13 – 15 år i konkurrenceåret.

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max. 8 gymnaster. Der konkurreres kun i én serie, som er en redskabsserie. Serien forevises to gange. Den gruppe, som opnår højeste samlede pointsum, vinder. Der må være 5-6 gymnaster på gulvet i en serie

Ved tilmelding af 6-8 gymnaster kan disse være:

- konkurrencedeltagere ved begge forevisninger af serien
- konkurrencedeltagere i én af de to forevisninger af serien og reservegymnast i den anden.
- reservegymnaster ved begge forevisninger af serien.

Internationale junior grupper består kun af 5 gymnaster.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i **én serie**, der forevises to gange:

Serie med køller fri musik, 2.15-2.30 min.

For at blive mester i junior rækken, skal man vise serien to gange. Den gruppe, der opnår højeste samlede pointsum, vinder. Det er altså ikke den bedste karakter, der tæller, eller et gennemsnit af de to, men de to serier lagt sammen.

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG grupper i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Juniorgrupper kan indsende max. 8 sværheder på skemaer for teknisk værdi, hvoraf de 4 er udvekslinger med kast. De resterende 4 er kropssværheder.

Serien skal indeholde:

- max. 1 risikoelement
- min. 1 dansesekvens, der varer min 8 sekunder
- min. 6 samarbejdselementer

Øvrige kompositionskrav gældende i det internationale reglement, skal også overholdes.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

DELTAGELSE:

En forening kan stille op med flere grupper i juniorrækken.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Junior gruppe, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

GRUPPE - JUNIOR

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 875,- pr. hold eller kr. 95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

DELTAGELSE

Gymnaster må højst fylde 13 år i konkurrenceåret.

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max. 10 gymnaster pr. hold.

Der må være 5-8 gymnaster på gulvet i en serie.

Internationale mini grupper består kun af 5-6 gymnaster.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i én serie, der hver forevises 2 gang:

1 serie med bold 1.30 - 2.00 min

For at blive mester i minirækken skal man vise serien 2 gange. Den gruppe, der opnår højeste samlede pointsum, vinder. Det er altså ikke den bedste karakter, der tæller, eller et gennemsnit af de 2, men de to serier lagt sammen.

ØVELSESINDHOLD:

Serie med bold:

Ifølge det internationale reglement for RSG grupper i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Minigrupper kan indsende max. 8 sværheder på skemaer for teknisk værdi, hvoraf de 3 er udvekslinger med kast. De resterende 5 er kropssværheder, ligeligt fordelt mellem spring, balancer, rotationer.

Serien skal indeholde:

- Max. 1 risikoelement
- Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed
- Min. 3 samarbejdselementer

Øvrige kompositionskrav fra det internationale reglement skal også overholdes.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

DELTAGELSE:

En forening kan have et ubegrænset antal grupper i denne række.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for mini pige gruppe, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

GRUPPE – MINI PIGER

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 875,- pr. hold eller kr. 95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

ALDERSGRUPPER:

Seniorer: 16 år eller derover.
Juniorer: Må være 13-15 år i konkurrenceåret.
Mini: Må højst fylde 13 år i konkurrenceåret.

ANTAL GYMNASTER:

2-3 gymnaster

SÆRSKILT REGLEMENT:

Da demi-grupper i høj grad er tiltænkt som en overkommelig måde at komme ind i RSG'en på, er der udarbejdet et særskilt reglement for denne gruppeform. Reglement og dertilhørende skema kan findes på GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Der opfordres kraftigt til, at der afleveres skema, da det er til gymnasternes egen fordel. Men det er ikke et krav.

Hvis man ønsker at satse internationalt som duo-trio-gruppe, skal man følge det til en hver tid gældende nordiske reglement for disse. En specifikation af kravene findes på GymDanmarks hjemmeside. Husk at benytte det internationale skema, hvis der ønskes bedømmelse ud fra det nordiske reglement.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Demigrupper, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.
Startgebyr kr. 285,- pr. demigruppe.
Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

DOMMERE I RYTMISK SPORTS GYMNASTIK

Gitte Moustgaard
Degnemose Alle 55
2700 Brønshøj
Tlf.: 38 60 79 06

Beth M. Thygesen
Hellerupgårdvej 14
2900 Hellerup
Tlf.: 39 61 13 23

Sofie Jørgensen
Slangerupgade 5, st.tv
2200 Kbh.N
Tlf.: 60 76 57 08

Antje Madsen
Bispevangen 4, 9.th
2750 Ballerup
Tlf.: 44 97 92 91

Patricia Madsen
Bispevangen 4, 9.th
2750 Ballerup
Tlf.: 60 19 91 84

Malene Månsson
Vejleholmen 2
2630 Taastrup
Tlf.: 61 16 82 08

Betina Koch Hansen
Jens Andersens Vænge 8
2630 Taastrup
Tlf.: 20 83 70 61

Hanne Rasmussen
Kong Oscarsgade 2, st.tv.
2100 København Ø
Tlf.: 24 49 30 52

Gitte Lylloff,
Bredahlsvej 9, 2tv.
2500 Valby
Tlf.: 26 71 88 01

Freja Aaboe Kristensen
Skippervænget 39
6710 Esbjerg V
Tlf.: 29 92 26 56

Frederikke Laursen
Kuffen 31
6710 Esbjerg V
Tlf.: 20 76 30 17

Mia Schacke Jeppesen
Ahlefeldtsgade 25, 1th
1359 Kbh.K.
Tlf.: 28 51 08 87

RSG kontaktpersoner

Fællesmail til RSG gruppen: res-rsg@gymdanmark.dk

Beth Thygesen
Hellerupgårdvej 14
2900 Hellerup
Tlf.: 39 61 13 23
E-mail:
bth@GymDanmark.dk

Susanne Drygaard
Hegntofte 14
2630 Taastrup
Tlf: 28 43 83 43
E-mail:
sdr@GymDanmark.dk

Gitte Lylloff
Bredahlsvej 9, 2tv.
2500 Valby
Tlf: 26 71 88 01
E-mail:
gly@GymDanmark.dk

Elitesektionen under URG:
Malene Månsson
E-mail:
malenelarsen82@hotmail.com

Forbundskontoret

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

**Sportskoordinator for Rytmask Gymnastik
Carsten Nyborg Andersen
E-mail: cna@GymDanmark.dk
Tlf: 43 26 26 03**

KONKURRENCER 2016 - OVERSIGT

INDIVIDUELT			
	Konk. dato	Sted	Tilmeld.dato
Jyske Bank pokal	23.januar	Valby	Privat tilmelding
TIK Pokal	13.feb	Taastrup	Privat tilmelding
Princess Cup	27.februar	Valby	Privat tilmelding
SM Individuelt	5.+6.marts	Taastrup	1.jan.16
JM + FM Individuelt/gruppe	10.april	Hjerting	1.jan.16
DM Individuelt/gruppe	7. + 8.maj	Taastrup	1.jan.16
DM Individuelt/gruppe	14.maj	Taastrup	1.jan.16
GRUPPE			
TIK-Pokal	13.feb.	Taastrup	Privat tilmelding
SM - Gruppe	2.april		1.jan.16
JM + FM – Gruppe	10.april	Hjerting	1.jan.16
DM - Gruppe	7.+8.+14. maj	Taastrup	1.jan.16

Link til kalenderen på GymDanmarks hjemmeside: <http://gymdanmark.dk/kalender/alle/>